

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK
MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* ANAK BERKELAINAN FISIK
DI SDN 1 REKSO BINANGUN RUMBIA LAMPUNG TENGAH
(STUDI KASUS TERHADAP KONSELI X)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I)

**Disusun Oleh :
Yoga Rahayu Hardani
NPM : 1211080007**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : Dr. Erlina, M.Ag

Pembimbing II : Rika Damayanti, M.Kep., S.Kep.J



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2016/2017**

ABSTRAK

PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* ANAK BERKELAINAN FISIK DI SDN 1 REKSO BINANGUN RUMBIA LAMPUNG TENGAH (STUDI KASUS TERHADAP KONSELI X)

Oleh:

Yoga Rahayu Hardani

Rasa percaya diri yang timbul di dalam diri konseli bermula dari keyakinan dan pola pikir positif konseli terhadap kemampuan dan potensi yang ia miliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah ditunjukkan meliputi malu dengan keadaan fisik yang berbeda, minder, tidak mau bertanya kepada guru apabila belum mengerti, tidak mau maju kedepan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Selain itu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil Observasi menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat perubahan, yaitu konseli tidak lagi malu dengan keadaan fisiknya, mau keluar kelas untuk bermain, konseli mau bertanya dan maju kedepan walaupun masih merasa grogi dan gemetaran tapi dapat di tutupi konseli dengan cara tersenyum.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat membantu siswa dalam meningkatkan *self confidence* nya. Disarankan kepada guru BK dapat menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik pada umumnya dan khususnya pada anak berkebutuhan khusus .

Kata kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Self Confidence*, Anak Berkelainan Fisik



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN
TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* ANAK
BERKELAINAN FISIK DI SDN 1 REKSO BINANGUN
RUMBIA LAMPUNG TENGAH. (STUDI KASUS KONSELI X)**

Nama : Yoga Rahayu Hardani
Npm : 1211080007
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqosyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas
Tarbiyah Dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Dr. Erlina, M.Ag
NIP. 19680406 199503 2 002

Pembimbing II

Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 19730316 200604 2 002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 19760427 200701 1 015



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE ANAK BERKELOMPOK FISIK DI SDN 1 REKSO BINANGUN RUMBIA LAMPUNG TENGAH. (STUDI KASUS KONSELI X).** Disusun oleh : Yoga Rahayu Hardani, NPM 1211080007, Jurusan Bimbingan dan Konseling, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada : **Hari/Tanggal : Jumat/ 17 Maret 2017**

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Meisuri, M.Pd

(.....)

Sekretaris : M. Indra Saputra, M.Pd

(.....)

Penguji I (Utama) : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

(.....)

Penguji II (Kedua) : Dr. Erlina, M.Ag

(.....)

Pembimbing : Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.,J

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd.
NIP. 19560801 198703 1 001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139)*¹



¹ Departemen Agama RI, Al Qur'an Dan Terjemahannya, CV Penerbit Fajar Mulya, Surabaya Hal. 67

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia yang diberikan-Nya , skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, dan tersayang, untuk ayah saya Ahmad Dhani dan ibunda saya Laili Hartati yang telah mengasuh saya, menyayangi saya, mendidik saya dan senantiasa selalu mendoakan saya dalam keadaan apapun dan selalu memberikan semangat kepada saya, memberikan dukungan kepada saya dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan pendidikan saya, yang tanpa itu semua skripsi ini tidak mungkin tercipta.
2. Adikku tercinta Meigita Cahaya Permata Hardani yang selalu ikut mendoakan segala urusan saya, memberikan saya semangat agar terselesaikannya skripsi saya.
3. Sahabat terdekatku Arif Hanafi yang selalu mendukung dan telah banyak membantu dalam terselesaikannya skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012 dan terkhusus Bimbingan Konseling C yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
5. Almamater yang saya banggakan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 14 Januari 1995 di Desa Rukti Basuki, Kecamatan Rumbia ,Kabupaten Lampung Tengah ,Provinsi Lampung. Penulis adalah anak pertama dari 2 bersaudara dari ayah Ahmad Dhani dan ibu Laili Hartati . penulis mengawali studi pendidikan di TK Pertiwi Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Lampung Tengah pada tahun 1999 hanya bertahan selama 1 tahun dan menamatkan di TK tahun 2000 , lalu peneliti melanjutkan studi di SDN 1 Rukti Basuki Kecamatan Rumbia Lampung Tengah pada tahun 2000 dan selesaai studi pada tahun 2006, lalu melanjutkan kembali studi di SMPN 1 Rumbia Lampung Tengah tahun 2006 selesai pada tahun 2009, setelah itu peneliti melanjutkan studi di SMAN 1 Rumbia Lampung Tengah pada tahun 2009 dan menyelesaikan studi pada tahun 2012.

Pada tahun 2012, peneliti melanjutkan Pendidikan di Perguruan Tinggi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul “Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Anak Berkelainan Fisik Di SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Kasus Terhadap konseli X)” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan . maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed. D selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling
3. Bapak Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling

4. Ibu Dr. Erlina, M.Ag selaku pembimbing I, terima kasih atas bimbingan, perhatian, waktu dan petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini dan tuntutannya selama penulis menempuh studi di IAIN Raden Intan Lampung.
5. dan Ibu Rika Damayanti, M.Kep.S.Kep.J selaku pembimbing II, terima kasih atas bimbingan, kesabaran, arahan, waktu, perhatian, dan pengorbanan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
7. Seluruh pengurus dan karyawan Perpustakaan Tarbiyah dan Perpustakaan Pusat IAIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menggunakan fasilitas yang ada.
8. Ibu Roliyah S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN 1 Rekso Binangun Kec. Rumbia Lampung Tengah, terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk penulis, dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di SDN 1 Rekso Binangun.
9. Bapak Muksan S.Pd, selaku wali kelas 6 SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah yang telah berkenan memberikan izin dan kemudahan serta membantu dalam proses penelitian.
10. Ibu Budiyaniti S.Pd yang telah berkenan menjadi tim peneliti untuk terselesaikannya penelitian.

11. Ibu Laili Hartati yang telah banyak membantu dari awal proses penelitian hingga akhir proses penelitian untuk mengumpulkan data-data konseli dan mengatur waktu berjalannya proses konseling.
12. Bapak dan Ibu Dewan guru SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah, yang berkenan membantu dalam penelitian.
13. Seluruh Staff SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah yang telah membantu dalam proses penyelesaian proses penelitian.
14. Peserta Didik SD N 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah yang telah bersedia menjadi responden dan membantu penulis menyelesaikan skripsinya.
15. Keluarga besar yang selalu mendukung, mendoakan peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
16. Sahabat terdekatku Arif Hanafi, Mery Handayani, Nur Wariyanti yang selalu memberikan semangat dan membantu terselesaikannya skripsi ini.
17. Sahabat seperjuanganku Miftahul Jannah, Fitri Astuti, Nurul Aini, Latifah Eka Putri, Vitry KH, Annasicha Dan rekan-rekan Bimbingan Konseling angkatan 2012 yang menemaniku dari awal menjadi mahasiswa hingga sekarang, terima kasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama 4 tahun lebih ini.
18. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas semuanya.

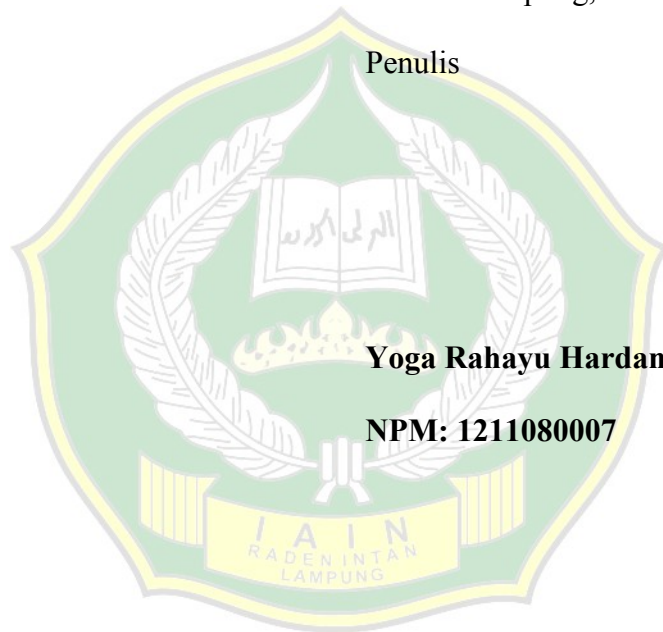
Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan dan akhir kata peneliti berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, Januari 2017

Penulis

Yoga Rahayu Hardani

NPM: 1211080007



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling individu.....	14
1. Pengertian Konseling Individu.....	14
2. Tujuan Konseling Individu	15
3. Pentingnya Konseling Individu.....	17
4. Langkah- langkah Konseling Individu.....	17
B. Teknik Rational Emotive Behavior Therapy	18

1. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy.....	18
2. Teori A-B-C tentang kepribadian	19
3. Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy	21
4. Tujuan Rational Behavior Therapy.....	21
5. Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy	22
6. Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	23
7. Keunggulan REBT	24
C. <i>Self Confidence</i>	24
1. Pengertian kepercayaan diri (<i>self confidence</i>).....	25
2. Aspek-aspek Percaya Diri	29
3. Dampak Positif (<i>Self Confidence</i>)	30
4. Ciri-Ciri Orang yang percaya diri (<i>self confidence</i>)	31
5. Ciri-ciri individu yang kurang percaya diri (<i>self confidence</i>).....	33
6. Upaya Meningkatkan <i>self confidence</i>	36
D. Anak Berkelainan Fisik.....	37
1. Pengertian Tuna Daksa	38
2. Perkembangan Fisik Anak Tunadaksa	38
3. Perkembangan Kognitif Anak Tunadaksa	39
4. Perkembangan Sosial Anak Tunadaksa Kelainan pribadi dan emosi	41
5. Ketunadaksaan dan dampaknya	41
E. Karakteristik Perkembangan Anak SD kelas 6	42

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat Penelitian.....	49
C. Subyek Penelitian.....	49
D. Teknik Pengumpulan Data	49
E. Analisis Data	52
F. Pelaksanaan Study kasus.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

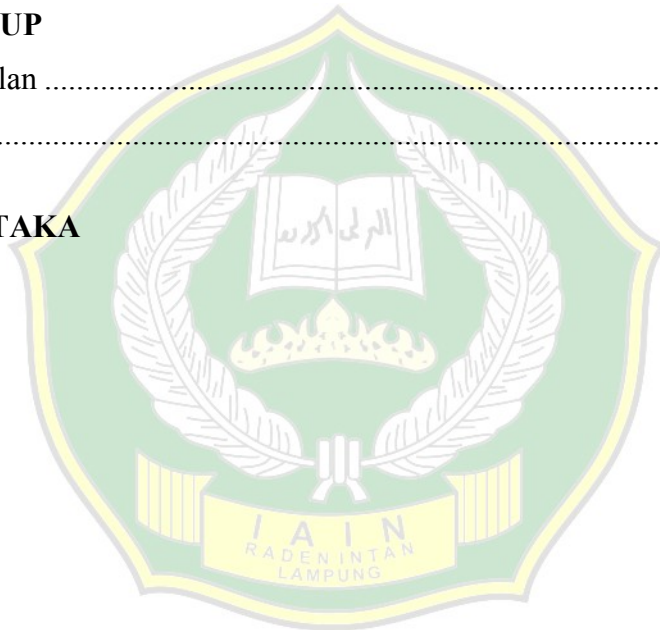
A. Deskripsi Hasil Penelitian	55
B. Perencanaan Konseling individu dengan teknik <i>Rational Emotive Behavior</i> Untuk Meningkatkan <i>self confidence</i> Siswa	56
C. Pelaksanaan Konseling individu dengan teknik <i>Rational Emotive Behavior</i> Untuk Meningkatkan <i>self confidence</i> Siswa	58
D. Teknik Pengukuran Data	65
E. Pembahasan	68

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	81
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Observasi <i>Self Confidence</i> koseli X kelas VI SDN 1 Rekso Binangun Kec. Rumbia Lampung Tengah sebelum di lakukannya proses konseling	56
2. Tabel Teori ABC Konseli <i>Self Confidence</i> konseli X kelas VI SDN 1 Rekso Binangun Kec. Rumbia Lampung Tengah	61
3. Hasil Evaluasi Konseli	64
4. Hasil Observasi <i>Self Confidence</i> konseli X kelas VI SDN 1 Rekso Binangun kec. Rumbia Lampung Tengah setelah dilakukannya konseling	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Lembar Observasi sebelum di lakukannya konseling
2. Kisi-kisi wawancara
3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan dan konseling
4. Wawancara dengan wali kelas
5. Wawancara dengan konseli X
6. Surat keterangan penelitian dari SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah
7. Surat Keterangan Rekomendasi Tim Penilai Pelaksanaan Penelitian Dari SDN Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah
8. Kartu konsultasi.
9. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap anak yang lahir di dunia ini adalah anugerah yang terindah dari Tuhan Yang Maha Esa kepada setiap orang tua, baik anak yang terlahir sempurna ataupun terlahir secara istimewa (Anak berkebutuhan khusus). Anak merupakan amanah dari Allah SWT yang diberikan kepada setiap orang tua, anak juga buah hati, anak juga cahaya mata, tumpuan harapan serta kebanggaan keluarga. Anak adalah generasi mendatang yang mewarnai masa kini dan diharapkan dapat membawa kemajuan di masa mendatang. Anak juga merupakan ujian bagi setiap orangtua sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah al-Anfal ayat 28 yang berbunyi :

وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya : "Dan ketahuilah bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya disisi Allahlah pahala yang besar." (QS.al-Anfal ayat 28).²

Ayat di atas menjelaskan salah satu ujian yang diberikan Allah kepada orang tua adalah anak-anak mereka, itulah sebabnya setiap orang tua hendaklah benar-benar bertanggung jawab terhadap amanah yang diberikan Allah SWT sekaligus menjadi batu ujian yang harus dijalankan, jika anak yang didik mengikuti ajaran Islam maka orang tua akan memperoleh ganjaran pahala yang besar dari hasil ketaatan mereka. Keluarga seringkali disebut sebagai lingkungan

² Departemen Agama RI, Al Qur'an Dan Terjemahannya, CV Penerbit Fajar Mulya, Surabaya Hal. 180

pertama anak dalam memperoleh pendidikan, dimana anak mendapatkan bimbingan, asuhan, arahan, pembiasaan, dan latihan untuk mendapatkan masa depan yang dapat menunjang kehidupannya baik anak yang terlahir secara normal dan secara istimewa.

Pendidikan adalah hal terpenting dalam sejarah kehidupan seseorang karena dengan pendidikan, seseorang menjadi tahu apa yang sebelumnya tidak diketahui, serta mengerti mana yang baik dan yang buruk. Deklarasi Salamanca dan UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa anak yang berkebutuhan khusus (ABK) pada dasarnya berhak untuk mendapatkan pendidikan sebagaimana anak normal tanpa perlu didiskriminasikan dengan ditempatkan di sekolah khusus yang berbeda dengan anak normal.³ Dengan demikian anak yang terlahir secara istimewa atau anak luar biasa berhak untuk memperoleh pendidikan setinggi-tingginya seperti anak normal pada umumnya.

Anak luar biasa adalah anak yang mempunyai sesuatu yang luar biasa yang secara signifikan membedakannya dengan anak-anak seusia pada umumnya.⁴ Salah satunya anak berkebutuhan khusus adalah Anak Tuna Daksa. Soemantri mengatakan bahwa tuna daksa diartikan sebagai suatu kondisi yang menghambat kegiatan individu sebagai suatu kondisi yang menghambat kegiatan individu sebagai akibat kerusakan atau gangguan pada tulang dan otot. Sehingga dapat

³ Hermayawati, Awan Santoso, Kamsih Astuti. *Studi Kasus Pola Relasasi Sosial Anak Berkebutuhan Khusus ABK Anak Tuna Daksa Yang berada di SD Umum Inklusi di kota metro* <http://lppm.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2016>. hlm. 3

⁴ IG.A.K. Wardani, dkk. *Pengantar Pendidikan Luar Biasa : Tangerang Selatan Universitas Terbuka*. 2013. hlm. 1.3

mengurangi kapasitas normal individu untuk mengikuti pendidikan dan untuk berdiri sendiri.⁵ Jadi tuna daksa berarti suatu keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam fungsinya yang normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh pembawaan sejak lahir.⁶

Tidak dapat dipungkiri bahwa fungsi motorik dalam kehidupan manusia sangat penting. Terutama jika seseorang ingin mengadakan kontak dengan lingkungannya, Maka peranan motorik sebagai sarana yang dapat mengantarkan seseorang untuk melakukan aktifitas mempunyai posisi sangat strategis, disamping kesertaan indra yang lain. Oleh karena itu, dengan terganggunya fungsi motorik sebagai akibat dari penyakit, kecelakaan atau bawaan sejak lahir, akan berpengaruh terhadap keharmonisan indra yang lain dan pada gilirannya akan berpengaruh pada fungsi bawaannya, karena fungsi motorik juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan gerak fisik manusia.

Penelitian Palupi juga membuktikan adanya hubungan antara konsep diri penyandang cacat tubuh dengan kompetensi relasi interpersonal, mengemukakan masih banyak para penyandang cacat tubuh yang memiliki konsep diri yang rendah, terutama penyandang cacat tubuh dikarenakan penyakit dan kecelakaan. Ini mengakibatkan adanya hambatan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

⁵Nindy Monikha, Proses Resiliensi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Daksa Berprestasi <http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/10/JURNAL-SKRIPSI-NINDY-MONIKHA-STEFIANY-0811233083.pdf>. hlm 5

⁶ T. Sutjihati Somantri. *Psikologi Anak Luar Biasa* : Bandung Refika Aditama2007..hlm 121

Seperti rasa kurang percaya diri, kurang terbuka dan sering menghindar untuk menjalin komunikasi dengan orang lain.⁷ Rendahnya konsep diri anak dapat menghambat anak untuk mencapai keberhasilannya, namun tidak banyak pula anak yang memiliki fisik berbeda dengan teman seusianya mengalami hambatan-hambatan seperti kurangnya rasa percaya diri yang rendah, banyak pula anak tuna daksa yang memiliki *self confidence* yang tinggi hal tersebut dapat terlihat dari beberapa indikator percaya diri seperti berani mengungkapkan pendapat, kemampuan bergaul yang baik.

Keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam kehidupannya, baik di bidang bisnis maupun kemasyarakatan banyak sekali dipengaruhi oleh sikap dan sifat-sifat kepribadiannya, banyak sifat pendukung kemajuan harus dibina sejak kecil. Salah satu diantaranya kepercayaan diri (*self confidence*), kegagalan bisa saja terjadi dikarenakan kurangnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri (*self confidence*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri maka akan timbul masalah pada diri seseorang.⁸

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya tanpa ragu-ragu.

Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara

⁷ Rinaningtyas Pratiwi Putri.2010 .*Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Penyandang Tuna Daksa*. <http://eprints.ums.ac.id/7994/1/F100050081.pdf>. hlm.2

⁸ Imroatul Latifah.2015. *Metode Pengembangan Kepercayaan Diri Anak Tuna Daksa Di Sekolah Luar Biasa (SLB) c Kemala Bhayangkari 2 gresik*. <http://eprints.walisongo.ac.id/4533/1/114411022.pdf>. hlm 1

individual maupun kelompok, karena kegagalan bisa saja terjadi dikarenakan kurangnya rasa percaya diri.

Sedangkan Willis mengungkapkan bahwa *self confidence* adalah “keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain”.⁹ Adapun hambatan kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Amanah dengan ciri-ciri yaitu: merasa tidak aman, tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan pemalu jika tampil di hadapan orang banyak, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, pengecut, serta cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah.¹⁰

Namun tak banyak anak yang memiliki kelainan fisik merasa kurang kepercayaan diri dalam dirinya, karena anak akan melihat keadaan tubuhnya tidak normal, seperti anak-anak yang lain. Sedangkan dengan adanya rasa percaya diri yang optimal anak yang mengalami kelainan fisik dapat lebih bersemangat dan tidak ragu-ragu dalam melakukan aktivitas. Anak dapat mengembangkan kreativitas yang dimiliki dan dapat bersosialisasi dengan lingkungannya secara baik seperti orang normal pada umumnya tanpa dia melihat perbedaan yang ada di dalam dirinya.

⁹ Adhetia Martyanti.2013. *Membangun Self-Confidence Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Dengan Pendekatan Problem Solving*. Yogyakarta. hlm 17. <https://core.ac.uk/download/files/335/18454263.pdf>.

¹⁰ Tina Afiatin dan Budi Andayani. 1998. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial*. <https://core.ac.uk/download/files/335/18454263.pdf>.

Disinilah layanan bimbingan dan konseling dibutuhkan dalam membantu menyelesaikan permasalahan. Menurut *Frank Parson*, bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan yang dipilihnya.¹¹

Sehingga dengan adanya peran konselor dapat membantu dan membimbing anak untuk meningkatkan *self confidence* atau rasa percaya diri pada anak yang memiliki kelainan fisik. Anak mampu bersosialisasi dengan baik, anak mampu meningkatkan kemampuan dan rasa percaya diri yang dimiliki secara optimal dengan menggunakan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang selanjutnya dapat di singkat teknik REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri anak.

Layanan konseling individu adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing atau konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.¹² Konseling individu adalah layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh layanan secara pribadi melalui tatap muka dengan konselor atau guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami peserta didik tersebut.¹³

¹¹ Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* : Jakarta Rineka Cipta. 2009. hlm. 93

¹² Rendicka Mayang Nira Shanty Dan Elisabeth Christiana. *Ejournal.Unesa.Ac.Id/Article/5992/13/Article.Pd*. H.389

¹³ Dewi Setyaningrum Dan Denok Setiawati. pengaruh persepsi siswa tentang layanan konseling individu dan persepsi tentang kompetensi kepribadian konselor terhadap minat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. <https://www.scribd.com/doc/156172443/pengaruh-persepsi-siswa-tentang-layanan-konseling-individu-dan-persepsi-siswa-tentang-kompetensi-kepribadian-konselor-terhadap-minat-memanfaatkan-layanan>. h.246

Berdasarkan uraian tersebut jelas bahwa pemberian bantuan dalam mengentaskan masalah yang dialami siswa melalui layanan konseling perorangan menjadi sangat penting, karena dapat merubah tingkah laku siswa ke arah yang lebih baik.

Penelitian ini mengambil objek penelitian pada SD N 1 Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Lampung Tengah, yang mana di sekolah ini merupakan sekolah dasar seperti pada umumnya sekolah-sekolah di desa yang menerima setiap siswa yang sudah cukup usianya untuk masuk di sekolah dasar tersebut. Di SD N 1 Rekso Binangun Kec. Rumbia Lampung Tengah tersebut hampir semua siswa-siswinya memiliki keadaan fisik yang normal. Anak-anak yang lincah bermain dan belajar di sekolah dengan penuh senyuman, bermain permainan tradisional seperti, loncat karet, kelereng, egrang, jumpritan, congklak dan lain-lain. Akan tetapi ada satu anak kelas 5 yang berbeda dengan anak-anak lainnya yang memang seusia dengannya.

Jika dilihat secara sepintas konseli tersebut seperti anak normal pada umumnya, tetapi ketika sudah dilihat secara cermat dan dekat konseli tersebut yang berjenis kelamin laki-laki ini memiliki fisik yang berbeda dengan teman-temannya. Konseli ini tidak memiliki lubang pori-pori di beberapa bagian tubuhnya. Konseli tersebut tidak tumbuh alis, dan hanya memiliki rambut dikepala yang sedikit yang selalu ditutupi dengan topi merah putihnya, konseli tersebut juga hanya memiliki 4 gigi, yaitu gigi taring 2 dan rahang 2. Konseli selalu membawa handuk kecilnya yang dia basahi dengan air untuk membasuh wajah dan tubuhnya.

Namun terkadang konseli ini sering di olok-olok oleh teman-temannya karena fisik yang berbeda. Seringnya konseli diolok-olok oleh teman-teman disekitarnya membuat konseli tidak pernah lepas dari topinya untuk menutupi kepalanya yang tidak memiliki rambut. Sampai suatu hari konseli tersebut melihat kakeknya mewarnai rambut dengan warna hitam, dan ia meminta kakeknya untuk mewarnai rambutnya yang sedikit agar terlihat lebat. Konseli jarang keluar kelas, terkadang hanya melihat teman-temannya dari luar jendela bermain saat jam istirahat, dan jaranganya anak bertanya kepada guru saat jam pelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi, peneliti mengamati bahwa konseli X tersebut memiliki rasa percaya diri yang rendah dalam belajar. Dimana konseli X menunjukkan indikator kurang percaya diri seperti, menunjukkan rasa takut, rasa malu, pada saat mengikuti pelajaran di kelas. Hal ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang nampak pada kesehariannya dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas. Pada saat diberikan kesempatan untuk bertanya oleh guru terhadap materi atau tugas yang dibahas konseli X lebih banyak diam, dan tidak ada usaha bersaing dengan teman di kelas. Bahkan kalau ditunjuk dengan paksa baru konseli X baru mau berpartisipasi. Ini dikarenakan konseli tidak percaya diri untuk menjawab pertanyaan.

Hasil dari wawancara dengan wali kelas VI diperoleh informasi bahwa konseli X di kelas dalam proses pembelajaran lebih banyak diam, setiap konseli diberikan pertanyaan dan disuruh untuk maju kedepan kelas oleh guru konseli X hanya diam dan menunduk. Bahkan terkadang konseli X menolak jika diminta

untuk maju kedepan kelas menyelesaikan soal atau yang lainnya. Selain itu data juga diperoleh melalui hasil observasi, alat yang digunakan untuk observasi cek list.

Jelas dalam hal ini diperlukan bantuan penerimaan secara sosial dari teman sebayanya di lingkungan sekolah untuk dapat membantu mengoptimalkan keterampilan sosial yang dimiliki konseli dan rasa percaya diri konseli. Namun salah satu kendala di sekolah tersebut tidak adanya guru Bimbingan Konseling yang membantu setiap konseli untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Selain di sekolah lingkungan tempat tinggal anak juga harus dapat menerima dan mendukung aktifitas konseli sehingga dia tidak minder dan lebih percaya diri dalam melakukan aktifitas diluar sekolah, sebagaimana dijelaskan apa ayat berikut:

لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى
أَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ
إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ
أَخَوَالِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَالَاتِكُمْ أَوْ مَا مَلَكَتُمْ مَفَاتِحَهُ أَوْ صَدِيقَكُمْ^ج لَيْسَ
عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعًا أَوْ أَشْتَاتًا^ج فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى

أَنْفُسِكُمْ تَحْيَةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَرَكََةً طَيِّبَةً كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ

لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ۝ ١٤

artinya : Tidak ada halangan bagi orang buta, tidak (pula) bagi orang pincang, tidak (pula) bagi orang sakit, dan tidak (pula) bagi dirimu sendiri, makan (bersama-sama mereka) dirumah kamu sendiri atau di rumah bapak-bapakmu, di rumah ibu-ibumu, di rumah saudara- saudaramu yang laki-laki, di rumah saudaramu yang perempuan, di rumah saudara bapakmu yang laki-laki, di rumah saudara bapakmu yang perempuan, di rumah saudara ibumu yang laki-laki, di rumah saudara ibumu yang perempuan, di rumah yang kamu miliki kuncinya atau di rumah kawan-kawanmu. Tidak ada halangan bagi kamu makan bersama-sama mereka atau sendirian. Maka apabila kamu memasuki (suatu rumah) dari rumah-rumah (ini) hendaklah kamu memberi salam kepada penghuninya (yang berarti memberi salam) kepada dirimu sendiri), salam yang ditetapkan dari sisi Allah, yang diberi berkat lagi baik. Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayatnya(Nya) bagimu, agar kamu memahaminya. (Q.S. An-Nuur : 61)

Ayat di atas menjelaskan bahwa tidak ada suatu halangan untuk seseorang melakukan aktifitas karena alasan kekurangan yang dimiliki selama kita mau berusaha dengan keras untuk dapat melakukan dan mendapatkan apa yang diinginkan. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ingin meneliti bagaimana pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan *self confidence* konseli yang memiliki kelainan fisik dan menganalisis bagaimana konseling individu dengan teknik REBT tersebut dapat mengembangkan serta meningkatkan kepercayaan diri konseli berkelainan fisik sehingga konseli mampu mengaktualisasikan kemampuannya dan konseli merasa tidak memiliki perbedaan dengan teman-teman di sekitarnya.

¹⁴ Op.cit, h 358.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan kegiatan untuk mendeteksi, melacak, dan menjelaskan berbagai macam aspek permasalahan yang berkaitan dengan topik penelitian dan masalah yang akan diteliti,

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian yaitu :

1. Konseli X yang memiliki kelainan fisik mengalami ;
 - a. Tidak percaya diri
 - b. Jarang keluar kelas yang menyebabkan anak hanya memiliki teman sedikit
 - c. Tidak pernah bertanya kepada guru saat jam pelajaran
2. Belum adanya upaya guru BK yang spesifik untuk mengatasi masalah konseli X di sekolahnya sehingga jika dibiarkan terus menerus konseli akan beresiko tidak mampu beradaptasi pada lingkungan sekitarnya
3. Ejekan teman-teman sebaya pada Konseli dapat memicu kurangnya rasa percaya diri (*self-confidence*) dan memicu konseli melakukan kesalahan-kesalahan yang tidak semestinya.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang perlu diteliti maka penulis membatasi masalah yang akan dikaji yaitu “Pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan

self confidence konseli X di SD N 1 Rekso Binangun Desa Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Lampung Tengah “

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan permasalahan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu “ Bagaimanakah Pelaksanaan Konseling Individu menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan *Self Confidence* anak berkelainan fisik di SDN 1 Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Lampung Tengah ? ”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui Pelaksanaan *self confidence* terhadap Anak Berkelainan Fisik di desa Rekso Binangun Kec. Rumbia Lampung Tengah setelah dilakukannya konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu khususnya layanan Bimbingan dan Konseling, yaitu membantu konseli dalam meningkatkan *self confidence* nya.

2. Secara praktis

a) Bagi sekolah

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan referensi dalam melaksanakan Konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* di sekolah terkait dengan peningkatan *self confidence* peserta didik.

b) Bagi guru di sekolah

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan referensi dalam memberikan bantuan kepada peserta didik kelainan fisik untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik.

c) Secara metodologis

Penelitian ini diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya sebagai jurnal terkait dengan *self confidence* peserta didik dan dapat mengembangkan penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Secara etimologis istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “consilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Menurut Maclean konseling merupakan suatu proses interaksi yang dilakukan secara tatap muka antara seseorang individu yang terganggu oleh adanya masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.¹⁵

Menurut Prayitno, layanan konseling individu bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru BK (pembimbing) terhadap seorang siswa (konseli) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli.¹⁶ Menurut Sofyan Willis “konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana

¹⁵ Op.cit dasar-dasar bk hlm 100

¹⁶ Ulinnuha Nur Ain. Layanan Konseling Individu Dalam Membantu Penyesuaian. <http://digilib.uin-suka.ac.id/9647/1/BAB%20I,%20IV,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. h.1-2

terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”.¹⁷ Sedangkan menurut Umar dan Sartono, konseling individual adalah salah satu cara pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan anak (kasus). Biasanya masalah-masalah pribadi.¹⁸ Diperkuat oleh Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik.¹⁹

Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu atau perorangan merupakan layanan yang memungkinkan individu mendapatkan layanan langsung secara tatap muka untuk mengentaskan masalah pribadi yang dihadapinya dan perkembangan dirinya.

2. Tujuan Konseling Individu

Konseling Individu bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk

¹⁷ Sofyan S.Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung : Alfabeta, 2013. h. 158

¹⁸ M. Umar & Sartono, *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung : Pustaka Setia, 1998. h. 152

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2007. h. 26

mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.²⁰

Sedangkan menurut Prayitno di mana tujuan dari layanan konseling perorangan ada dua, yaitu:

- 1) Tujuan umum: terentaskannya masalah yang dialami konseli
- 2) Tujuan khusus: tujuan khusus layanan konseling perorangan terkait dengan fungsi-fungsi konseling di antaranya adalah konseli memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam, komprehensif dan dinamis sebagai fungsi pemahaman, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami konseli sebagai fungsi pengentasan, pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai fungsi positif yang ada pada konseli merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai sebagai fungsi pengembangan dan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi.²¹

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli dalam megentaskan masalah yang dialami konseli melalui layanan konseling individu.

²⁰ Rendicka Mayang Nira Shanty & Elisabeth Christiana. Op.cit. h. 389

²¹ Ilya Rahmi Risno,.Dkk. *Perolehan Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling Perorangan*.[http:// http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor). h. 63

3. PENTINGNYA KONSELING INDIVIDU.

Layanan konseling perorangan sangat penting guna membantu konseli agar terjadinya perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik dan terentaskannya masalah yang dialami konseli, yang dapat mengganggu perkembangan konseli, baik yang berhubungan dengan diri pribadi, sosial, karir dan belajar. Pernyataan tersebut diperjelas oleh Prayitno dan Erman Amti “konseling dianggap sebagai layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah Konseli”.²²

4. Langkah-langkah konseling individual

Langkah-langkah dalam konseling individual yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman konseli dan waktu.
- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan konseli sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada konseli agar bersedia menceritakan persolan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah konseli dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga konseli dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- e. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau factor penyebab masalah yang dihadapi konseli.
- f. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan konseli menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi konseli.

²² Ilya Rahmi Risno, Asmidir Ilyas, Syahniar. Perolehan Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling Perorangan.h.62. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=24869&val=1533>

- g. Treatment, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan konseli dalam menangani masalah yang dihadapi, konseli melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar konseli dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh konseli, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat (Wibowo).²³

B. Teknik Rational Emotive Behavior Therapy

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Therapy REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul.²⁴ Menurut Gerald Corey terapi REBT adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berfikir, menilai, memutuskan,

²³ Nusuki. Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di Sman 2 Aikmel.h.118-119.

[Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=401543&Val=8802&Title=Penggunaan%20pendekatan%20konseling%20rational%20%20emotiv%20behavioral%20therapy%20melalui%20layanan%20%20konseling%20individual%20untuk%20mengatasi%20siswa%20%20yang%20mengalami%20kesurupan%20di%20sman%202%20aikmel](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=401543&Val=8802&Title=Penggunaan%20pendekatan%20konseling%20rational%20%20emotiv%20behavioral%20therapy%20melalui%20layanan%20%20konseling%20individual%20untuk%20mengatasi%20siswa%20%20yang%20mengalami%20kesurupan%20di%20sman%202%20aikmel)

²⁴ Gantiana K, Eka.W, dan Karsih. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta Barat : PT Indeks, 2011. h.201-202

direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.²⁵ Sedangkan menurut Arintoko REBT yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*).²⁶ Secara umum, *rasional-emotive behavior therapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.²⁷

Dari beberapa pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa REBT adalah bahwa terapi *Rasional Emotif* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakina-keyakinan yang irasional.

2. Teori A-B-C tentang kepribadian

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Activating event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional*

²⁵ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, Bandung : PT. Eresco, 1998. h.13

²⁶ Arintoko, Wawancara Konseling di Sekolah , Andi Offset, Yogyakarta, 2011, h. 39

²⁷ Triyoso Adi Puspito. *Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional-Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif Pada Siswa Kelas Viii Mtsn Sale Rembang Tahun Ajaran 2014/2015*.

[Http://Simki.Unpkediri.Ac.Id/Mahasiswa/File_Artikel/2015/11.1.01.01.0368.Pd](http://Simki.Unpkediri.Ac.Id/Mahasiswa/File_Artikel/2015/11.1.01.01.0368.Pd) .H.7

consequence (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

1. **Activating event** (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.
2. **Belief** (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrational belief atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif.
3. **Emotionalconsequence** (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.²⁸

²⁸ Wayan Handika, Dewi Arum Widhiyanti Mertaputri, Niketut Suarni. Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswakelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014.
Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/JJBK/Article/Download/3725/2984. H. 4-5

3. Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy

Konsep dasar *REBT* yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sebagai berikut:

1. Pikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu.
2. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteletiknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
3. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
4. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
5. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan symbol- symbol bahasa.
6. Pada diri manusia sering terjadi self- verbalization, yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
7. Pemikiran tak logis- irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.²⁹

4. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT)* merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi

²⁹ Hamzanwadi Selong. *Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di Sman 2 Aikmel.*

[Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=401543&Val=8802&Title=Penggunaan%20pendekatan%20konseling%20rational%20%20emotiv%20behavioral%20therapy%20melalui%20layanan%20%20konseling%20individual%20untuk%20mengatasi%20siswa%20%20yang%20mengalami%20kesurupan%20di%20sman%202%20aikmel](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=401543&Val=8802&Title=Penggunaan%20pendekatan%20konseling%20rational%20%20emotiv%20behavioral%20therapy%20melalui%20layanan%20%20konseling%20individual%20untuk%20mengatasi%20siswa%20%20yang%20mengalami%20kesurupan%20di%20sman%202%20aikmel). H.104-105

rasional.³⁰ Selain itu konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.³¹

5. Teknik-teknik REBT

Sedangkan tehnik tehnik yang digunakan lebih banya dari aliran *behavioral therapy*. Berikut ini ada beberapa tehnik konseling REBT dapat diikuti, antara lain adalah tehnik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas:

1. *Assertiv training*, yaitu melatih dan membiasakan konseli terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
2. *Sosiodrama*, yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.
3. *Self modeling*, yaitu tehnik yang bertujuan untuk menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model dan konseli berjanji untuk mengikuti.
4. *Social modeling*, yaitu membentuk perilaku baru melalui model social dengan cara imitasi, observasi.

³⁰ Aip Badrujaman. *Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt) Pada Setting Sekolah Di Indonesia*. https://Bkpemula.Files.Wordpress.Com/2011/12/02-Aip_Badrujaman_Rebt.Pdf.H.3

³¹ Hamzanwadi Selong. Op.Cit.H. 106

5. *Tehnik reinforcement*, yaitu memberi reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya (*reinforce*).
6. *Desensitisasi sistematis*. Dalam tehnik ini, konseli diajarkan santai dan menghubungkan keadaan santai dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan dan mengecewakan dan dipasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsang dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi.
7. *Relaksasi*.
8. *Self-control*, yaitu dengan mengontrol diri.
9. Diskusi.
10. Simulasi dengan bermain peran antara konselor dengan konseli.
11. *Homework assignment* (metode tugas).
12. *Bibliografi* (memberi bahan bacaan).³²

6. Langkah-langkah REBT

Dalam proses konseling dengan Pendekatan dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* terdapat beberapa tahapan yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli.

1. Tahap 1.
Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
2. Tahap 2
Pada tahap ini konseli di bantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat di tantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menentang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
3. Tahap 3
Tahap Akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional (George & mCristiani)³³

³² Hamzanwadi Selong. ibid.h.108

³³ Gantiana K, Eka.W, dan Karsih.op.cit. h.215-216

Adapun langkah-langkah dalam proses terapinya yaitu :

1. Konselor berusaha menunjukkan konseli kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dan rasional.
2. Setelah konseli menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta konseli berusaha kepada keyakinan menjadi rasional.
3. Konselor berusaha agar konseli menghindarkan diri dari ide-ide irasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusak diri.
4. Proses trakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofi kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif.³⁴

7. Keunggulan REBT Dari Teknik Lainnya

Pendekatan rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis mempunyai Kelebihan sebagai berikut:

- a. *Rasional Emotif* menawarkan dimensi kognitif dan menantang konseli untuk meneliti rasionalitas dari keputusan yang telah diambil serta nilai yang konseli anut.
- b. *Rasional Emotif* memberikan penekanan untuk mengaktifkan pemahaman yang di dapat oleh konseli sehingga konseli akan langsung mampu mempraktekkan perilaku baru mereka.
- c. *Rasional emotif* menekankan pada praktek terapeutik yang komprehensif dan eklektik.
- d. *Rasional emotif* mengajarkan konseli cara-cara mereka bisa melakukan terapi sendiri tanpa intervensi langsung dari terapis.³⁵

C. Self confidence

Konseli yang mempunyai kepercayaan diri memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu yang mempunyai

³⁴ Hamzanwadi Selong. Op.cit.h.107

³⁵ Fauzi. Konseling Rational Emotive.h.14.

<http://fauzizdeslav.blogspot.co.id/2013/11/konseling-rasional-emotif-korem.html>.

kepercayaan diri bukanlah konseli yang hanya merasa mampu tetapi sebetulnya tidak mampu melainkan adalah konseli yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Konseli yang percaya diri merasa yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Selain itu percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong konseli untuk mampu bertindak tanpa ragu. Pada masa-masa sekolah kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses aktivitas.

Percaya Diri atau *self Confidence* adalah sebuah sikap mental berkenaan dengan keyakinan dan kepercayaan diri terhadap kemampuannya. Sebagaimana telah dijelaskan dalam kamus besar Bahasa Indonesia bahwa “Percaya diri adalah yakin benar atau memastikan akan kemampuan atau kelebihan seseorang”. Percaya diri merupakan sikap yakin terhadap sesuatu, hal ini sangat bermanfaat dalam setiap keadaan.

1. Pengertian kepercayaan diri (*self confidence*)

Kepercayaan diri menurut Bandura merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan

untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.³⁶ sedangkan Shauger menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah anggapan seseorang tentang kompetensi dan keterampilan yang dimiliki serta kesanggupan untuk menangani berbagai macam situasi. Selanjutnya Burns mengatakan dengan kepercayaan diri yang cukup, seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap.³⁷

Menurut Fatimah mengungkapkan bahwa yang dimaksud dengan percaya diri adalah sikap positif individu yang merasa mampu dengan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya.³⁸ Branden mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya.³⁹ Selanjutnya Radenbach menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan.

McClelland bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan -kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah

³⁶ Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7025/5477.2003 hlm. 68

³⁷ Hamdan. *Hubungan Antar Kepercayaan Diri dengsn Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN 1 SETU BEKASI*.
www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/.../Artikel_10504066.pdf. h. 6

³⁸ Nurlailiyatus Siyam dan Wagino .*Hubungan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Tunarungu Kelas V* . 2014. ejournal.unesa.ac.id/article/11454/15/article.pdf

³⁹ Hamdan. Op.cit hlm 6

ditetapkannya. Menurut Tosi dkk mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa individu mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri.⁴⁰ Menurut Suryana kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan seseorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.⁴¹

Selanjutnya Parnell dkk mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sebagai unsur psikologis yang penting memiliki kaitan yang signifikan dengan keberhasilan yang dicapainya.⁴² Sementara itu Taylor dkk mengatakan bahwa orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri.⁴³ Mastuti menyatakan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Wiranegara menyatakan bahwa kepercayaan diri sebenarnya adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga ia bisa mengontrol hidup dan rencana-rencananya. Orang yang percaya diri adalah seseorang yang tahu kemampuan dirinya dan menggunakan kemampuannya untuk berbuat sesuatu. Orang yang percaya diri akan mengambil setiap keuntungan dan kesempatan yang ada di depan matanya⁴⁴

⁴⁰ Ibid hlm 7

⁴¹ Nurlailiyatus Siyam dan Wagino. Op.cit. hlm.3

⁴² Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhanika. Hubungan Antar Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK. *ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/6630/5444*, hlm 3

⁴³ Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih. Op.cit hlm 69

⁴⁴ Septry Rahayu Purwanti. Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. 2013. <http://lib.unnes.ac.id/19305/1/1301408016.pdf>. hlm. 16

Supriyo mengatakan bahwa percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.⁴⁵ Oleh sebab itu, menurut Barbara rasa percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat. Rasa percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri.⁴⁶ Menurut Nur Ghufro dan Rini R.S percaya diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik.

Sementara itu menurut Rusman kata mandiri mengandung arti tidak tergantung kepada orang lain, bebas, dan dapat melakukan sendiri.⁴⁷ Diperkuat oleh Lauster rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam

⁴⁵ Ibid. hlm.30

⁴⁶ Ibid. 31

⁴⁷ Yuni Tri Widiyanti. Peningkatan Percaya Diri dan Kemandirian Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Pembelajaran Attention Relevance Confidence Satisfaction (ARCS). 2014. http://eprints.ums.ac.id/28722/10/naskah_publicasi.pdf.

interaksi seseorang dengan lingkungannya.⁴⁸ Menurut Hakim percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.⁴⁹

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana konseli merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

2. Aspek-aspek percaya diri

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Kumara menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu :

⁴⁸ Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih. Op.cit. hlm.3

⁴⁹ Desy Ardiyati. Peningkatan Percaya Diri Siswa Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok di Madrasah Aliyah Negeri 2 METRO. 2012. jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/1107/726. Hlm.3

- a. Kemampuan menghadapi masalah
- b. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
- c. Kemampuan dalam bergaul
- d. Kemampuan menerima kritik⁵⁰

Angelis mengatakan bahwa aspek-aspek percaya diri yaitu :

- a. Tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas-tugas yang paling sederhana, seperti membayar semua tagihan tepat waktu, hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu
- b. Emosi adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. Untuk memahami segala yang dirasakan, menggunakan emosi untuk melakukan pilihan yang tepat, melindungi diri dari sakit hati, atau mengetahui cara bergaul yang sehat dan rukun
- c. Kerohanian Spiritual adalah keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, bahwa keberadaan punya makna dan ada tujuan tertentu dari hidup. Kepercayaan spiritual berawal dari kesadaran tentang siapa kita sebenarnya, lepas dari raga dan pribadi kita, lepas dari segala topeng yang mungkin menutupi kita. Konseli berawal dari upaya untuk menghargai diri kita sendiri, sebagai suatu karya cipta yang unik dan menakjubkan. Tanpa kepercayaan spiritual, tidak mungkin kita dapat mengembangkan kepercayaan diri tingkah laku dan kepercayaan diri emosional.⁵¹

3. Dampak Positif (*Self Confidence*)

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould bahwa rasa percaya diri memberikan dampakdampak positif pada hal-hal berikut ini :

- a. Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan.
- b. Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.

⁵⁰Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah istimewa Yogyakarta . 2006 . ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/692/555.hlm. 58.

⁵¹ Ketut Fandi Mertha Dharma. Op.cit. hlm. 7

- c. Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
- d. Usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- e. Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.⁵²

4. Ciri-Ciri Orang yang Percaya Diri (*Self Confidence*)

Konseli yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Berikut ciri-ciri konseli yang memiliki rasa percaya diri yang dikemukakan oleh para ahli, antara lain :

Menurut Lauster ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan. Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu.
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.⁵³

Sedangkan fatimah mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik konseli yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut :

⁵²Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori. Op.cit. hlm 58-59

⁵³ Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhanian. Op.cit. hlm 4

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil)
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.⁵⁴

Sedangkan Taylor mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut :

- a. Merasa rileks, nyaman dan aman.
- b. Yakin kepada diri sendiri.
- c. Tidak percaya bahwa orang lain selalu lebih baik.
- d. Melakukan sebaik mungkin sehingga pintu terbuka di kemudian hari.
- e. Menetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi sehingga bisa diraihinya.
- f. Tidak melihat adanya jurang yang lebar ketika membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
- g. Tidak mengambil kompensasi atas rasa ketidak amanan dengan bertindak kurang ajar dan agresif.
- h. Memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri, sekalipun anda tidak merasa demikian.
- i. Memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan.
- j. Merasa nyaman dengan diri sendiri dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain.
- k. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan.⁵⁵

⁵⁴ Hamdan, Op.cit. hlm 7

⁵⁵ Ibid. hlm 33

5. Ciri-Ciri Peserta Didik yang Kurang Percaya Diri (*Self Confidence*)

Ciri-ciri Peserta Didik yang kurang percaya diri (*self confidence*)

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/ kekhawatiran terhadap penolakan.
- c. Sulit menerima realita diri dan memandang rendah kemampuan diri, namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistic terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Cenderung menolak pujian yang tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- g. Selalu menerapkan / memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- h. Mempunyai *excernal locus of control* (mudah menyerah pada nasib, tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).⁵⁶

Gejala tingkah laku tidak percaya diri (*self confidence*) yang banyak dan paling mudah ditemui di lingkungan sekolah antara lain :

1. Takut menghadapi ulangan
2. Minder
3. Tidak berani bertanya
4. Grogi saat tampil didepan kelas
5. Timbulnya rasa malu yang berlebihan
6. Tumbuhnya sikap pengecut
7. Sering mencontek saat menghadapi tes
8. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
9. Salah tingkah dalam menghadapi berbagai situasi
10. Mudah menyerah⁵⁷

⁵⁶ Miftahullaila. *Implementasi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII madrasah tsanawiyah negeri 2 bandar lampung* .2011. h.32

⁵⁷ Wiwinda. *Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik assertive training dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sekolah menengah pertama(SMP) negeri 11 bandar lampung*. 2015. H. 51-52

Berdasarkan yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri dapat sebagai berikut :

1. Percaya pada kemampuan diri sendiri.

Individu yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan menerima dirinya secara tulus tanpa membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Artinya, orang lain bukan tolak ukur dari keberhasilan yang dimilikinya, karena individu yang percaya sadar bahwa manusia memiliki ukuran masing-masing. Ukuran keberhasilan masing-masing individu tergantung dari kapasitas dan kemampuan mereka.

2. Berani menerima dan menghadapi penolakan.

Rasa takut akan adanya penolakan mungkin menghantui setiap orang. Rasa takut ditolak adalah pemikiran yang membuat seseorang merasa tidak mampu, tidak kuat, dan tidak berharga. Penolakan yang dilakukan oleh orang lain tidak selalu berarti bahwa orang tersebut tidak suka dengan apa yang telah kita lakukan, melainkan kadang apa yang kita berikan tidak sesuai dengan harapannya. Tetapi jika seorang individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, individu tersebut bisa mengamati dari sisi yang lebih positif bahwa suatu penolakan adalah pelajaran yang berharga untuk menuju kesempurnaan, setiap penolakan disikapi dengan dada yang lapang dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya.

3. Mampu mengendalikan diri.

Pengendalian diri dapat diartikan dengan emosi. Untuk dapat mengendalikan emosi, diperlukan suatu kontrol yang kuat dalam diri individu agar dirinya dapat berfikir logis. Pengendalian diri dipengaruhi oleh suasana hati individu. Pribadi yang percaya diri mampu mengendalikan diri dengan selalu berfikir obyektif dan realistis.

4. Positif thinking.

Positif thinking adalah kata yang tepat dalam menyikapi diri serta saat berinteraksi dengan pihak lain. Positif thinking harus dimulai dari dalam diri individu sendiri. Dalam menghadapi cobaan hidup individu selalu berpikiran positif terhadap cobaan tersebut. Ia tidak pernah mengeluh dan meyesali keadaan yang ada, melainkan berusaha untuk menjadi individu yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Individu yang percaya diri mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri

5. Realistis .

Realistis adalah sikap menerima diri sendiri apa adanya karena realistis merupakan sikap yang di nilai penting yang harus dimiliki oleh individu yang percaya diri. Konseli yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Individu yang percaya diri memiliki sebuah keteguhan hati

dan semangat untuk bersikap positif sehingga ia mampu menyikapi kegagalan dengan bijak.

6. Maju terus konseli yang percaya diri

Maju terus Individu yang percaya diri adalah konseli yang selalu bersemangat dan berusaha bekerja keras, tidak mudah menyerah pada nasib yang dialaminya. Konseli menganggap kegagalan sebagai suatu keberhasilan yang tertunda dan sebagai semangat untuk menyempurnakan dan berusaha meraih hasil yang lebih bagus.

6. Upaya Meningkatkan *Self Confidence*

Menurut Lindefield dalam Kamil ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan kepercayaan diri diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Cinta Individu perlu dicintai tanpa syarat. Untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng, mereka harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadaannya yang sesungguhnya, bukan yang seharusnya, atau seperti yang diinginkan orang lain.
- b. Rasa aman bila individu merasa aman, mereka akan mencoba mengembangkan kemampuannya dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik.
- c. Model peran mengajar lewat contoh adalah cara yang paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan ketrampilan sosial untuk percaya diri. Dalam hal ini peran orang lain sangat dibutuhkan untuk dijadikan contoh bagi individu untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri
- d. Hubungan untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap segala hal individu perlu jelas mengalami dan bereksperimen dengan beraneka hubungan diri yang dekat dan akrab dirumah ataupun teman sebaya.
- e. Kesehatan untuk bisa menggunakan sebaik-baiknya kekuatan dan bakat kita, kita membutuhkan energi. Jika mereka dalam keadaan sehat, dalam masyarakat bisa dipastikan bahwa anak yang tampak

sehat biasanya mendapatkan lebih banyak pujian, perhatian, dorongan moral dan bahkan kesempatan.

- f. Sumber daya memberikan dorongan yang kuat karena dengan perkembangan kemampuan anak memungkinkan mereka memakai kekuatan tersebut untuk menutupi kelemahan yang mereka miliki.
- g. Dukungan individu membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Dukungan juga merupakan faktor utama dalam membantu individu sembuh dari pukulan rasa percaya diri yang disebabkan karena oleh trauma, luka dan kekecewaan.
- h. Upah dan hadiah juga merupakan proses mengembangkan rasa percaya diri agar menyenangkan dari usaha yang telah dilakukan (Lindefield dalam Kamil, 1997: 14-15).⁵⁸

D. Anak Berkelainan Fisik

Anak berkelainan fisik yang sering dikenal dengan sebutan tuna daksa. Secara umum orang sering mengartikan anak tuna daksa adalah mereka yang mengalami kecacatan dalam fisik mereka. Istilah tuna daksa berasal dari kata “tuna yang berarti tubuh”. Secara etiologis gambaran seseorang yang diidentifikasi mengalami ketunadaksan, yaitu seseorang yang mengalami kesulitan mengoptimalkan fungsi anggota tubuh sebagai akibat dari luka, penyakit, pertumbuhan yang salah bentuk, dan akibatnya kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh tertentu mengalami penurunan. Sedangkan secara definitif pengertian kelainan fungsi anggota tubuh (tuna daksa) adalah ketidak mampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh

⁵⁸ Nunur Yuliana Dewi. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Sumber Rembang 2012. H.26. [Http://lib.unnes.ac.id/17322/1/1301408047.pdf](http://lib.unnes.ac.id/17322/1/1301408047.pdf).

berkurangnya kemampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsi secara normal akibat luka, penyakit, atau pertumbuhan yang tidak sempurna.⁵⁹

1. Pengertian Tuna Daksa

Secara definitive pengertian kelainan fisik anggota tubuh (Tuna Daksa) adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh berkurangnya kemampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya secara normal akibat luka, penyakit atau pertumbuhan tidak sempurna (Suroyo).⁶⁰ Tuna daksa berarti suatu keadaan rusak atau terganggu atau sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, sehingga mengurangi kapasitas normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit, kecelakaan atau pembawaan sejak lahir.⁶¹ Selanjutnya Samuel A Kirk mengemukakan bahwa seseorang anak yang dikatakan tuna daksa jika kondisi fisik atau kesehatan mengganggu kemampuan anak untuk berperan aktif dalam kegiatan sehari-hari, sekolah ataupun rumah.⁶²

2. Perkembangan Fisik Anak Tunadaksa

Secara umum, perkembangan manusia dapat dibedakan ke dalam aspek psikologis dan fisik.⁶³ Seperti juga kondisi ketunaan yang lain, kondisi kelainan pada fungsi anggota tubuh atau tuna daksa dapat terjadi pada saat sebelum anak

⁵⁹ Mohammad effendi. Pengantar psikopedagogik. Bumi aksara. Jakarta. 2006. hlm 114.

⁶⁰ Ibid. hlm 114.

⁶¹ T. Sutjihati Somantri. Log.cit.

⁶² IG.A.K. Wardani, dkk. Op.cit. hlm.7.4

⁶³ T. Sutjihati Somantri. Op.cit. hlm. 126

lahir (*prenatal*), saat lahir (*neonatal*), dan setelah anak lahir (*posnatal*).⁶⁴ Adapun kelainan fungsi anggota tubuh atau ketunadaksaan yang terjadi pada masa setelah anak lahir, diantaranya karena faktor penyakit, faktor kecelakaan, pertumbuhan lingkungan, selalu menyendiri, merasa dikucilkan dan efek yang lainnya.

Akibat dari ketunaan yang dialami oleh seseorang maka mereka juga mempunyai keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Semakin lama anak tunadaksa beristirahat di dalam rumah, maka mereka akan semakin terisolasi dari teman-temannya.

Pada anak tuna daksa, potensi anak tidak utuh karena ada bagian tubuh yang tidak sempurna. Dalam usahanya untuk mengaktualisasikan dirinya secara utuh, ketunadaksaan yang dialami anak tunadaksa biasanya dikompensasikan. Maka dari itu secara umum perkembangan fisik anak tuna daksa dapat dikatakan hampir sama dengan orang-orang normal pada umumnya kecuali pada anggota tubuh yang mengalami kegagalan fungsi.

3. Perkembangan Kognitif Anak Tunadaksa

Dalam meniti perkembangannya, manusia mengalami banyak tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Proses adaptasi menurut Piaget terdiri dari proses akomodasi dan asimilasi, supaya proses-proses tersebut dapat berlangsung sebagaimana mestinya maka diperlukan:

⁶⁴ Mohammad effendi. Op.cit. hlm. 122

- a. Suatu lingkungan yang memberikan dukungan dan juga memberikan dorongan.
- b. individu yang memiliki anggota tubuh lengkap dalam arti fisik dan biologis.⁶⁵

Sedangkan menurut Gunarsa yang dikutip oleh Mohammad Efendi bahwa: “ada empat aspek yang turut mewarnai perkembangan kognitif anak tuna daksa”, yakni:

- a. Kematangan, kematangan ini merupakan perkembangan susunan saraf. Misalnya kemampuan mendengar disebabkan oleh kematangan yang sudah dicapai oleh susunan saraf tersebut.
- b. Pengalaman, yaitu hubungan timbak balik antara organism dengan lingkungan dan dunianya.
- c. Transmisi sosial, yaitu pengaruh yang diperoleh dalam hubungannya dengan lingkungan sosial.
- d. Ekuilibrasi, yaitu adanya kemampuan yang mengatur dalam diri anak, agar ia selalu mampu mempertahankan keseimbangan dan penyesuaian diri terhadap lingkungannya.⁶⁶

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan kognitif anak tunadaksa dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka dapat bersosialisasi. Keadaan tuna daksa menyebabkan gangguan dan hambatan

⁶⁵ Sutjihati Somantri. *ibid* .hlm.127

⁶⁶ Mohammad Efendi. *Op.cit* .hlm 125

dalam keterampilan motorik seseorang, makin besar hambatan yang dialami anak, maka makin besar hambatan kognitifnya. Secara umum dapat dikatakan bahwa sampai usia tertentu ketunadaksaan akan mempengaruhi laju perkembangan seseorang.

4. Perkembangan Sosial Anak Tunadaksa Kelainan Pribadi Dan Emosi

Anak tuna daksa tidak secara langsung diakibatkan karena ketunaannya, melainkan ditentukan oleh bagaimana seseorang itu berinteraksi dengan lingkungannya. sehubungan dengan itu ada beberapa hal yang tidak menguntungkan bagi perkembangan kepribadian anak tuna daksa, antara lain sebagai berikut:

- a. Terhambatnya aktivitas normal sehingga menimbulkan perasaan frustrasi.
- b. Timbulnya kekhawatiran orang tua yang berlebihan yang justru akan menghambat terhadap perkembangan kepribadian anak karena orang tua biasanya cenderung *over protection*.
- c. Perlakuan orang sekitar yang membedakan terhadap anak tuna daksa menyebabkan anak merasa bahwa dirinya berbeda dengan yang lain.⁶⁷

5. Ketunadaksaan dan Dampaknya

Sama seperti bentuk kelainan atau ketunaan yang lain, kelainan fungsi anggota tubuh yang dialami seseorang memiliki akibat yang hampir serupa,

⁶⁷ Mohammad Efendi. Op.cit. hlm.131

terutama pada aspek kejiwaan penderita, baik berefek langsung ataupun tidak langsung.⁶⁸ Efek yang ditimbulkan dapat berupa penolakan terhadap lingkungan, selalu menyendiri, merasa dikucilkan dan efek yang lainnya. Akibat dari ketunaan yang dialami oleh seseorang maka mereka juga mempunyai keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Semakin lama anak tunadaksa beristirahat di dalam rumah, maka mereka akan semakin terisolasi dari teman temannya.

E. Karakteristik Perkembangan Anak Sekolah Dasar Kelas VI

Menurut Witherington bahwa usia 9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya.⁶⁹

Menjelang masuk SD, anak telah mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya *egosentris* (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan teman kanak-kanaknya. Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini mereka mulai mencoba membuktikan bahwa mereka "dewasa". Daya konsentrasi

⁶⁸ Ibid. hlm.124

⁶⁹ Didin Budiman. Karakteristik Siswa sekolah Dasar.file.upi.edu/...anak.../Karakteristik Siswa_Sekolah_Dasar.pdf. h. 1

anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Mereka dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas-tugas pilihan mereka, dan seringkali mereka dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara-cara yang dapat diterima lingkungan mereka. Mereka juga mulai peduli pada permainan yang jujur. Selama masa ini mereka juga mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak-anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan sosial (*social comparison*) terutama untuk norma-norma sosial dan kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan kemampuan mereka sendiri.⁷⁰

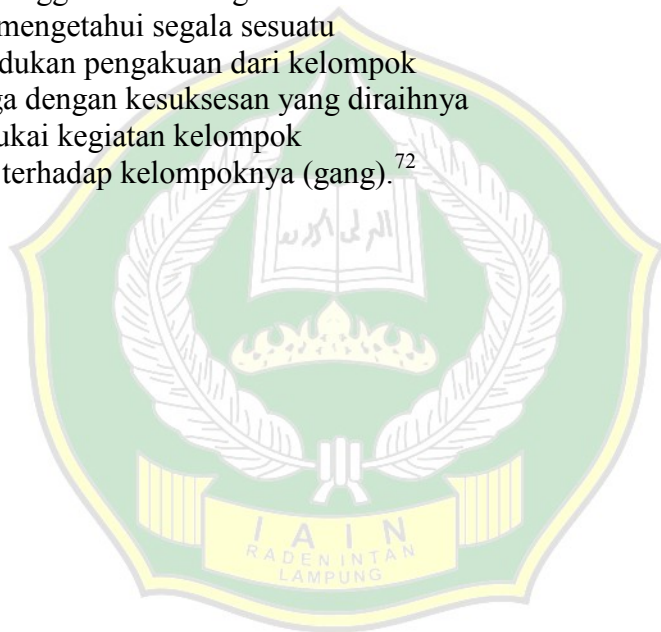
Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif mereka, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan-perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius teman-teman mereka menjadi

⁷⁰ Sugiyanto. *Karakteristik Anak Usia SD*.
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Karakteristik%20Siswa%20SD.pdf>.h. 3

lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi.⁷¹

Selain itu ciri-ciri perkembangan sosial dan emosional pada anak yang duduk di kelas V dan VI sekolah dasar adalah:

1. Mudah dibangkitkan
2. Mulai tumbuh rasa kasih sayang seperti orang dewasa
3. Senang sekali memberikan pujian dan mengagungkan
4. Mengkritik tindakan orang dewasa
5. Rasa bangga berkembang
6. Ingin mengetahui segala sesuatu
7. Merindukan pengakuan dari kelompok
8. Bangga dengan kesuksesan yang diraihny
9. Menyukai kegiatan kelompok
10. Loyal terhadap kelompoknya (gang).⁷²



⁷¹ Sugiyanto. Ibid. h.4

⁷² Didin Budiman. Op.cit. h. 8

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *Case Study Research* (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.⁷³ Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami suatu fenomena sosial dan persepektif individu yang diteliti. Pendekatan kualitatif juga merupakan pendekatan yang mana prosedur penelitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang secara tertulis ataupun lisan dari perilaku orang-orang yang diamati.⁷⁴

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *case study research* (studi kasus). Menurut Suharsimi Arikunto *studi kasus* adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala-gejala tertentu.⁷⁵ Pengertian studi kasus menurut Basuki definisi studi kasus adalah suatu bentuk penelitian atau studi

⁷³ Djam'an satori, Aan Komariah. Op.cit. hlm 23

⁷⁴ Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal Studi Kasus di Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga*. <http://digilib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf> Yogyakarta. 2013. Hlm. 20

⁷⁵ Wahyuni. <http://digilib.uinsuka.ac.id/12295/2/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. Op.cit. Hlm 21

tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan, dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorangan maupun kelompok, bahkan masyarakat luas.⁷⁶

Sedangkan Stake menambahkan bahwa penekanan studi kasus adalah memaksimalkan pemahaman tentang kasus yang dipelajari dan bukan untuk mendapatkan generalisasi, kasusnya dapat bersifat kompleks maupun sederhana dan waktu untuk mempelajari dapat pendek atau panjang, tergantung waktu untuk berkonsentrasi.⁷⁷

Desain yang digunakan adalah *Single Case Design*, yaitu suatu penelitian studi kasus yang menekankan penelitian hanya pada sebuah unit kasus saja.⁷⁸ Jadi peneliti berfokus pada satu subyek. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber.

Tujuan penelitian yang utama tidak terletak pada generalisasi hasil, melainkan pada keberhasilan suatu treatment pada suatu waktu tertentu. Keuntungan menggunakan desain penelitian ini adalah dapat digunakannya perubahan ditengah penelitian atau intervensi terhadap konseli. Dengan

⁷⁶ Dini Pramitha Susanti dan Siti Mufattahah, *Penerimaan Diri Pada Istri Pertama Poligami Yang Tinggal Dalam Satu Rumah*.

http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10502073.pdf. Hlm. 8

⁷⁷ Dini Pramitha Susanti dan Siti Mufattahah. Ibid hlm 9.

⁷⁸ S.Yona. *Penyesuaian Studi kasus*. jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/177/pdf_85. 2006.h 77

demikian desain ini memberikan penanganan konseli demi memenuhi kebutuhan subyek.⁷⁹

Secara umum metodologi penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sedangkan menurut Kerlinger penelitian merupakan proses penemuan yang mempunyai karakteristik sistematis, terkontrol, empiris, dan berdasarkan pada teori dan hipotesis atau jawaban sementara.⁸⁰ Sudjana dan Ibrahim menjelaskan pengertian penelitian sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan teknik tertentu dalam rangka mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi.⁸¹

Menurut Suharsimi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala-gejala tertentu.⁸² Pengertian penelitian kasus (*studi kasus*) menurut Basuki definisi studi kasus adalah suatu bentuk penelitian atau studi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan, dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorangan

⁷⁹ Wikan Putri Larasati. Meningkatkan Self Esteem melalui metode Self instruction. Jakarta. 2012 h.29. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314601-T%2031219-Meningkatkan%20self-full%20text.pdf>

⁸⁰ Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan, Yogyakarta, 2003. H. 4

⁸¹ Djam'an Satori dan Aan Komariah. *Metode Penelitian Kualitatif*, Alfabeta, Bandung, 2014, h.21

⁸² Wahyuni. <http://digilib.uinsuka.ac.id/12295/2/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. *Op.cit.* H. 21

maupun kelompok, bahkan masyarakat luas.⁸³ Sedangkan Stake menambahkan bahwa penekanan *studi kasus* adalah memaksimalkan pemahaman tentang kasus yang dipelajari dan bukan untuk mendapatkan generalisasi, kasusnya dapat bersifat kompleks maupun sederhana dan waktu untuk mempelajari dapat pendek atau panjang, tergantung waktu untuk berkonsentrasi.⁸⁴

Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki. Walaupun demikian, data studi kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti tetapi, juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik. Menurut bungin yang menarik dari studi kasus adalah kebebasan peneliti dalam menganalisis objek penelitiannya serta kebebasan menentukan domain yang ingin dikembangkan.⁸⁵

Sedangkan sifat penelitiannya adalah prosedur yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kualitatif yang dapat diartikan sebagai penelitian lapangan yang berusaha untuk mengungkapkan gejala atau fenomena suatu objek tertentu dengan kata-kata sekaligus untuk mengembangkan atau mendeskripsikan fenomena tertentu sesuai apa adanya yang ditemukan di lapangan.

⁸³ Dini Pramitha Susanti dan Siti Mufattahah, *Penerimaan Diri Pada Istri Pertama Poligami Yang Tinggal Dalam Satu Rumah*.

http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10502073.pdf. H. 8

⁸⁴ Dini Pramitha Susanti dan Siti Mufattahah, *Ibid* H. 9.

⁸⁵ Djama'an Satori dan Aan Komariah, *Op.cit*. H. 207

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung. Waktu penelitian ini adalah semester ganjil tahun pelajaran 2016/2017

C. Subyek Penelitian

Peneliti menetapkan karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah seorang konseli SD kelas VI yang berjenis kelamin laki-laki yang memiliki fisik berbeda dengan teman-teman disekitarnya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penulis menggunakan metode-metode sebagai berikut :

1) Metode observasi

Observasi merupakan suatu penelitian yang dilakukan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti. Dengan menggunakan alat indera (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dan dapat ditangkap pada waktu kejadian berlangsung. Menurut Nasution menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya dapat bekerja

berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi .⁸⁶

Ryerson, (menyebutkan beberapa klasifikasi dari metode observasi :

- a. Observasi Partisipan
- b. Observasi Non Partisipan
- c. Observasi dalam setting alami atau buatan.
- d. Observasi Terstruktur dan Tidak Tersruktur
- e. Observasi Langsung dan Tidak Langsung⁸⁷

Dari beberapa macam metode observasi diatas maka dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi partisipan. Observasi partisipasi merupakan seperangkat strategi penelitian yang tujuannya adalah untuk mendapatkan satu keakraban yang dekat dan mendalam dengan satu kelompok individu dan perilaku mereka melalui satu keterlibatan intensif dengan orang dilingkungan alamiah mereka.⁸⁸ Dalam observasi ini peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.

2) Wawancara

Wawancara merupakan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Wawancara dapat digunakan apabila peneliti menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan peneliti berkeinginan untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan informan lebih mendalam. Dengan demikian mengadakan wawancara atau interview pada

⁸⁶ Djama'an Satori dan Aan Komariah. Op.cit. hlm. 105

⁸⁷ Ibid hlm. 113-114

⁸⁸ Ibid hlm. 117

prinsipnya merupakan usaha untuk menggali keterangan yang lebih dalam dari sebuah kajian dari sumber yang relevan berupa pendapat, kesan, pengalaman, pikiran dan sebagainya.

Menurut Sudjana wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya (*interviewer*) dengan pihak yang ditanya atau penjawab (*interviewee*).⁸⁹ Sedangkan Esterberg mengemukakan beberapa macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur dan tidak terstruktur.⁹⁰ Jadi wawancara adalah teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data langsung melalui percakapan atau tanya jawab.

Wawancara dilakukan dengan bentuk terstruktur karena peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan di tanyakan.

3) Dokumentasi

Menurut Gottschalk bawa para ahli sering mengartikan dokumen dalam dua pengertian yaitu pertama, sumber tertulis bagi informasi sejarah, lukisan, artefak. Peninggalan-peninggalan terlukis, dan petilasan-petilasan arkeologis. Lalu yang ke dua, diperuntukkan bagi surat-surat resmi dan surat-surat negara seperti surat perjanjian, undang-

⁸⁹ Ibid hlm. 130.

⁹⁰ Sugiyono. Opcit. Hlm 233

undang, hibah, konsensi dan lainnya.⁹¹ Sebagai kebalikan dari pada dokumen dapat berbentuk tulisan, gambaran atau karya-karya menomental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara akan lebih kredibel dan dapat dipercaya jika didukung oleh dokumn-dokumen tertulis, gambar-gambar atau foto serta rekapan audio visual.

E. Analisis Data

Setelah melakukan pengolahan data maka, selanjutnya adalah membuat rancangan analisis data dibuat untuk membantu peneliti dalam menemukan hasil penelitian. Model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik ini data yang muncul lebih banyak berwujud kata-kata, bukan rangkaian angka. Data kualitatif dikumpulkan dalam berbagai cara misalnya, observasi, wawancara, dokumentasi, kemudian diproses melalui pencatatan, pengetikan, dan penyuntingan, selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Melalui pendekatan studi kasus inilah diperoleh data dan informasi sebanyak-banyaknya mengenai konseling REBT dalam meningkatkan *self confidence* anak kelainan fisik di desa Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Lampung Tengah.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara mendalam yang terfokus (*in-depth-focused interview*). Pelaksanaan wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi para responden,

⁹¹ Djama'an Satori dan Aan Komariah. Op.cit. hlm. 146.

sehingga dapat melakukan pengecekan apakah responden telah yakin dengan jawabannya. Observasi ini akan amat bermanfaat untuk menghindari jawaban jawaban yang bias dari responden.

Dengan adanya metode deskriptif kualitatif, maka teknik analisis data dilakukan mengacu pada konsep Milles dan Hubberman yaitu *interactive model* yang mengklasifikasikan analisis data dalam 3 langkah :

- a. Reduksi data
Reduksi data yaitu suatu proses pemilihan, pemusatan, perhatian pada penyederhanaan data mentah atau data kasar yang muncul dari catatan-catatan di lapangan. Reduksi data yang berupa hasil wawancara terhadap subyek.
- b. Penyajian data
Data ini tersusun sedemikian rupa sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.
- c. Kesimpulan
Dalam penelitian ini akan diungkap mengenai makna dari data yang dikumpulkan.⁹²

F. Pelaksanaan *Studi Kasus*

1. Perencanaan : dalam perencanaan terdapat langkah-langkah sebagai berikut, yaitu: Mengenali gejala. Pertama-tama mengamati adanya suatu gejala, gejala itu mungkin ditemukan atau diperoleh dengan beberapa cara yaitu guru pembimbing menemui sendiri gejala pada siswa yang memiliki masalah, guru mata pelajaran memberikan informasi, adanya siswa yang bermasalah kepada guru pembimbing, wali kelas meminta bantuan guru pembimbing untuk menangani seorang siswa yang bermasalah berdasarkan informasi yang diterimanya dari pihak lain, seperti siswa, para guru, ataupun pihak tata usaha.
2. Membuat deskripsi kasus. Setelah gejala itu dipahami oleh guru pembimbing, kemudian dibuatkan suatu deskripsi kasusnya secara objektif, sederhana, tetapi cukup jelas.
3. Setelah deskripsinya dibuat, dipelajari lebih lanjut aspek ataupun bidang-bidang masalah yang mungkin dapat ditemukan dalam deskripsi itu. Kemudian ditentukan jenis masalahnya, apakah menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar atau karir.

⁹² P.Dhemy.epirints.uny.ac.id/9718/3.Bab%203%20-07104241010.pdf. h. 76-77

4. Jenis masalah yang telah dikelompokkan itu dijabarkan dengan cara mengembnagkan ide-ide atau konsep-konsep menjadi lebih rinci, agar lebih mudah memahami permasalahannya.
5. Adanya jabaran masalah yang lebih terinci dapat membantu guru pembimbing untuk membuat perkiraan kemungkinan sumber penyebab masalah.
6. Perkiraan kemungkinan sumber penyebab membantu mengetahui jenis informasi yang dikumpulkan, sumber informasi yang perlu dikumpulkan, dan teknik atau alat yang digunakan dalam mengumpulkan informasi.
7. Pengumpulan data. Terdapat beberapa teknik dalam pengumpulan data, tetapi yang lebih sering digunakan dalam studi kasus adalah observasi, wawancara, dan analisis dokumentasi. Setelah data terkumpul konselor dapat mulai mengorgansasi dan mengklasifikasi data menjadi bagian-bagian yang dapat dikelola.
8. Penggunaan dan pengolahan data. Penggunaan dan pengolahan data merupakan usaha pengolahan data untuk merangkum, menggolongkan, dan menghubungkan data yang diperoleh dalam tahap pengumpulan data. Dengan demikian dapat menunjukkan keseluruhan gambaran tentang diri anak, rumusan ini bersifat ringkas dan padat.
9. Sintesa dan interpretasi data Setelah mengolah data selanjutnya data studi kasus diinterpretasikan dengan *case conference* antara petugas yang melakukan studi kasus, dalam *case conference* terlibat beberapa petugas khusus yang mempelajari setiap kasus dari individu yang bermasalah. Rumusan ini dilakukan melalui pengambilan atau pengambilan kesimpulan yang logis.
10. Membuat perencanaan pelaksanaan pertolongan (*treatment*) Merupakan langkah yang ditempuh untuk menetapkan teknik atau bantuan yang diberikan kepada siswa yang bermasalah serta memprediksi kemungkinan yang akan timbul oleh siswa sehubungan dengan masalah yang sedang dialami. Berdasarkan hasil *case conference* disusun suatu rekomendasi yang berwujud saran-saran, *treatment* (perlakuan) yang perlu dilakukan dan selanjutnya secara terus menerus diikuti dan dicatat setiap perubahan atau perkembangan yang terjadi pada siswa yang bersangkutan.
11. Evaluasi dan tindaklanjut (*follow up*) Kegiatan ini dilakukan setelah melakukan *treatment* atau membuat perencanaan pelaksanaan pertolongan. Untuk tindak lanjut bisa dilakukan oleh pengajar sendiri, guru BK, ataupun dirujuk dan di alih tangankan kepada pihak lain yang lebih berkompeten maupun dari oarang tua siswa itu sendiri⁹³

⁹³ Nanik Sariyani. *Studi Kasus dalam BK*. <http://naniksariyani.blogspot.com/2012/04/studi-kasus-dalam-bk.html>.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Peserta didik yang menjadi subyek penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang rendah kelas VI SDN 1 Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Lampung Tengah. Bentuk rasa percaya diri yang rendah diketahui misalnya peserta didik merasa pesimis, selalu merasa dirinya rendah, takut gagal, mudah grogi ketika diminta guru maju kedepan kelas, selalu minder dengan teman-teman. Berdasarkan masalah yang dialami peserta didik tersebut, maka guru BK disini berperan untuk membantu peserta didik mengatasi rasa percaya diri yang rendah menjadi lebih baik.

Berdasarkan wawancara dengan wali kelas, beliau merekomendasi seorang peserta didik. peneliti melakukan observasi bersama teman sejawat dan ditemukan 1 orang peserta didik yang memiliki kelainan fisik yang tidak sama dengan teman-temannya dikelas di kelas VI SD N 1 Rekso Binangun Kecamatan Rumbia Lampung Tengah dan peserta didik tersebut memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keadaan *self confidence* peserta didik sebelum memperoleh layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Berikut ini adalah hasil observasi awal pada peserta didik :

Tabel 1
Hasil Observasi *Self Confidence* Konseli X
kelas VI SD N 1 Rekso Binangun Kec. Rumbia Lampung Tengah

No	Aspek Pengamatan	YA	TIDAK
1	Takut menghadapi ulangan		√
2	Minder	√	
3	Tidak Berani Bertanya	√	
4	Gerogi saat tampil di depan kelas	√	
5	Tumbuhnya Sikap Pengecut		√
6	Timbulnya rasa malu yang berlebihan	√	
7	Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi		√
8	Suka mencontek saat menghadapi tes		√
9	Salah tingkah dalam menghadapi berbagai situasi		√
10	Mudah menyerah		√

Berdasarkan hasil observasi pada peserta didik X pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa peserta didik X sebelum mendapat perlakuan berupa layanan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berada pada kondisi sebagai berikut : peserta didik merasa minder, tidak berani bertanya, timbul rasa malu yang berlebihan.

B. Perencanaan Konseling Individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan *self confidence* peserta didik.

Adapun perencanaan yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan proses konseling disesuaikan dengan Langkah-langkah dalam konseling individual yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman konseli dan waktu.
- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan konseli sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai

dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.

- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada konseli agar bersedia menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- e. *Diagnostik*, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi konseli.
- f. *Prognosa*, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi konseli.
- g. *Treatment*, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan konseli dalam menangani masalah yang dihadapi, konseli melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar konseli dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh konseli, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.⁹⁴

Sebelum di lakukannya proses konseling, peneliti juga akan melakukan Observasi awal untuk memberoleh data sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling, yang nantinya akan dibantu oleh tim penilai yang telah dipersiapkan oleh pihak sekolah.

⁹⁴ Nusuki. Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di Sman 2 Aikmel.h.118-119.

[Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=401543&Val=8802&Title=Penggunaan%20pendekatan%20konseling%20rational%20%20emotiv%20behavioral%20therapy%20melalui%20layanan%20%20konseling%20individual%20untuk%20mengatasi%20siswa%20%20yang%20mengalami%20kesurupan%20di%20sman%20%20aikmel](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=401543&Val=8802&Title=Penggunaan%20pendekatan%20konseling%20rational%20%20emotiv%20behavioral%20therapy%20melalui%20layanan%20%20konseling%20individual%20untuk%20mengatasi%20siswa%20%20yang%20mengalami%20kesurupan%20di%20sman%20%20aikmel)

C. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Konseli.

Pada proses konseling ini akan digambarkan secara singkat pertemuan dengan konseli.

Nama : X

Kelas : VI

Waktu dan tempat: disesuaikan dengan keadaan pembelajaran dan persetujuan dari konseli

Adapun pelaksanaan yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan proses konseling disesuaikan perencanaan dalam konseling individual yaitu sebagai berikut:

1. Observasi awal

Pada kegiatan Observasi awal yang dilakukan peneliti adalah meminta bantuan kepada teman sejawat untuk mengisi lembar penilaian mengenai *self confidence*.

2. Persiapan

Pada tahap ini peneliti meminta waktu kepada wali kelas saat jam istirahat pertama untuk melakukan pendekatan terhadap peserta didik X yang berada di dalam kelas, serta untuk melihat kesiapan kondisi peserta didik untuk nantinya dapat menerima proses konseling.

3. Rapport.

Tahap ini adalah tahap awal sebelum memulai konseling. Pada tahapan ini peneliti membina hubungan baik dengan mengawali komunikasi kepada konseli, dimulai dengan pengenalan dari diri peneliti maupun konseli. Tahap ini merupakan tahap yang sangat penting, karena akan mengawali dari proses konseling selanjutnya. Oleh karena itu peneliti membuka dengan pertanyaan netral seperti bagaimana bagaimana kondisi kesehatan konseli saat ini, dan seterusnya.

Selanjutnya peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam mengutarakan apa yang ia rasakan. Setelah subyek mulai terbuka maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mau mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu *self confidence* yang ada pada diri peserta didik.

4. Pendekatan masalah

Tahap ini setelah konseli mulai terbuka dan mulai memberikan informasi permasalahan yang dialami, peneliti mengungkapkan kembali dengan seksama dan jelas permasalahan apa yang dialami oleh konseli, sehingga peneliti dapat mulai mengidentifikasi masalah apa yang dihadapi oleh konseli. Sebelumnya, peneliti terlebih dahulu menanyakan kondisi konseli hari ini, bagaimana pembelajarannya, dan sudah siapkah untuk mengungkapkan masalahnya. Lalu peneliti memberikan pemahaman mengenai Bimbingan Konseling dan mengajak peserta didik agar benar-benar

dapat menerima peneliti sebagai kakak, guru sehingga permasalahan yang dialami peserta didik tidak ada yang di tutup-tutupi.

5. Pengungkapan

Setelah dilakukannya pendekatan masalah, konseli X memberikan penjelasan bahwa konseli X merasakan malu karna fisiknya yang berbeda, minder, takut ditertawakan oleh teman-temannya, takut salah saat menjawab pertanyaan dari guru, sehingga membuat konseli X tidak mau keluar kelas dan aktif saat jam pelajaran sedang berlangsung. kemudian peneliti mencoba memberikan pemahaman mengenai *self confidence* sesuai dengan teori yang ada. Setelah itu peneliti menggunakan Prinsip A (*activating event*), B(*belief*), C(*emotional consequence*) untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir irasional.

6. Diagnostik

Pada konseling ini peneliti mengajak konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang sedang dihadapi konseli kedalam teori ABC agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan. Adapun permasalahan peserta didik X yaitu, A (***activating event***) atau perilaku yang mengawali, dimana konseli merasakan malu terhadap fisiknya yang berbeda dan minder kepada teman-temannya dan ia takut merasa takut dimarahi oleh guru apabila menjawab salah. Lalu B (***Belief***) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa, dimana konseli meyakini bahwa dengan menjawab pertanyaan yang salah dapat membuat guru menjadi

marah dengannya dan konseli ditertawakan oleh temna-teman sekelasnya. Setelah itu C (C (*consecuency*) yang berupa C-*perilaku*. Dimana perilaku yang ditunjukkan X yaitu ia hanya diam dikelas saat jam istirahat, selain itu konseli juga hanya diam dan banyak menunduk apabila guru memberikan kesempatan kepada konseli untuk menjawab pertanyaan.

Tabel 2
Teori ABC Konseli *Self Confidence* Konseli X
kelas VI SDN 1 Rekso Binangun Kec. Rumbia Lampung Tengah

Penerapan Teori ABC dalam REBT pada Konseli	
A (<i>Activating Event</i>)	Malu, minder, takut salah.
Bir (<i>Believe Irrational</i>)	Jika keluar kelas ditertawakan, diejek-ejek oleh teman-teman yang lain dengan fisik yang berbeda. Setelah itu jika menjawab atau bertanya kepada guru maka akan dimarahi dan ditertawakan oleh teman-teman dikelas.
C (<i>Consequence</i>)	C pada emosi = sedih C pada prilaku = takut keluar kelas, tidak mau bertanya apabila belum ada yang dimengerti, tidak mau maju kedepan kelas.

7. Prognosa

Pada pertemuan kali ini diharapkan konseli mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu pada awal-awal pertemuan peneliti kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan konseli. Peneliti mengajarkan cara berpikir logis dan empiris ini dengan membandingkan pada contoh orang-orang yang sukses atau orang terkenal dengan maksud agar konseli dapat mengambil sisi positif dari masalah yang dihadapi orang-orang tersebut

Dalam proses pengarahan konseli disini peneliti memberikan teknik *self modeling* yang berupa memberikan pemahaman terhadap konseli seperti kisah nyata lena maria yang memiliki kelainan fisik yang tidak memiliki tangan namun bisa menjadi seorang atlet renang dan memiliki kehidupan layaknya orang normal, sehingga konseli dapat mengubah persepsinya yang irasional menjadi rasional mengenai dirinya sendiri. Selain konseli di ajak untuk melihat teman-teman di sekitarnya bagaimana sikap dan perilaku mereka jika maju kedepan kelas dan respon yang ditunjukkan saat teman-temannya maju kedepan kelas atau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru agar dapat diterapkan konseli pada dirinya.kemudian dengan teknik *social modeling* peneliti mengarahkan konseli agar melakukan sikap dan perilaku sesuai yang konseli perhatikan pada *self modeling*.

8. *Treatment*

Selanjutnya peneliti membimbing konseli untuk mengungkapkan apa yang menjadi harapan atau tujuan dari konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kali ini. Adapun yang menjadi tujuan konseling yang diharapkan oleh konseli adalah peserta didik menginginkan berani untuk bersosialisasi diluar kelas, maju kedepan kelas, berani bertanya kepada guru, berani untuk menjawab pertanyaan, tidak minder lagi dan malu dengan kondisi fisiknya yang berbeda.

Adapun tindakan yang direncanakan oleh konseli untuk bersosialisasi dan berani keluar kelas yaitu dengan konseli mencoba untuk membuka

diriterhadap teman-temannya, tidak memasukkan ke dalam hati mengenai ejekan teman-temannya. Setelah itu rencana tindakan untuk konseli berani maju kedepan kelas, berani untuk bertanya apabila ada yang belum dimengerti dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru yaitu dengan cara konseli akan belajar dengan giat dan berusaha agar tidak salah sehingga tidak ditertawakan, lalu konseli akan mencoba memberanikan diri maju kedepan kelas walaupun masih menunduk dan konseli akan memberikan senyuman untuk menutupi rasa malu dan geroginya.

9. Evaluasi dan tindak lanjut

Tahap ini merupakan tahap terakhir proses konseling. Sebelum memulai konseling peneliti menanyakan kabar konseli terlebih dahulu, menanyakan bagaimana pelajarannya tadi. Memasuki kegiatan konseling peneliti mengevaluasi kegiatan sebelumnya yang sudah dilakukan konseli apakah sudah membawa perubahan yang lebih baik pada diri konseli. Setelah mendengar pemaparan konseli bahwa sudah banyak perilaku konseli yang berubah, peneliti mengajak konseli bersama-sama mendiskusikan keyakinan-keyakinan irasional yang ada.

Untuk kegiatan selanjutnya peneliti mengevaluasi kegiatan dari awal sampai akhir konseling dan tujuan-tujuan yang telah dicapai oleh konseli. Kemudian peneliti bersama-sama konseli mengevaluasi hasil pertemuan selama proses konseling dengan menanyakan pemahaman lalu perasaan yang dirasakan dan tindakan. Berikut ini dapat dilihat hasil evaluasi yang meliputi

evaluasi pemahaman (*understanding*), perasaan (*comfort*), dan tindakan (*action*) .

Tabel 3
Hasil Evaluasi Konseli

Aspek penilaian	Hasil Evaluasi
Pemahaman (<i>Understanding</i>)	Konseli memahami bahwa akar dari semua permasalahannya adalah pemikiran irasional dan itu harus dirubah
Perasaan (<i>Comfort</i>)	Konseli merasa senang dan nyaman karena konseling ini dapat membuatnya mengerti hal baru
Tindakan (<i>acting</i>)	Konseli akan berusaha belajar dengan giat agar jawaban yang konseli peroleh tidak salah sehingga konseli tidak ditetawakan oleh teman-temannya. Mencoba untuk bertanya dan maju kedepan kelas, dan menutupi rasa gerogi serta minder dengan cara tersenyum. Lalu konseli akan menjaga pemikirannya agar tetap rasional terhadap keadaan fisiknya , terus mencoba bergaul dengan teman-temannya, menjalin komunikasi dengan baik.

10. Observasi Akhir

Setelah melakukan evaluasi maka dilakukan kembali observasi dengan dibantu oleh tim penilai yang telah disiapkan oleh pihak sekolah untuk memberikan penilaian sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dan dibantu oleh bapak wali kelas yang menerapkan indikator-indikator yang ada di lembar observasi, adapun hasilnya yaitu :

Tabel 4
Hasil Observasi *Self Confidence* Konseli X
kelas VI SDN 1 Rekso Binangun kec. Rumbia Lampung Tengah

No	Aspek Pengamatan	YA	TIDAK
1	Takut menghadapi ulangan		√
2	Minder		√
3	Tidak Berani Bertanya		√
4	Gerogi saat tampil di depan kelas		√
5	Tumbuhnya Sikap Pengecut		√
6	Timbulnya rasa malu yang berlebihan		√

7	Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi		√
8	Suka mencontek saat menghadapi tes		√
9	Salah tingkah dalam menghadapi berbagai situasi		√
10	Mudah menyerah		√

D. Teknik Pengukuran Data.

Adapun Teknik pengukuran data yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Metode observasi.

Observasi merupakan suatu penelitian yang dilakukan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti. Dengan menggunakan alat indera (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dan dapat ditangkap pada waktu kejadian berlangsung. Adapun Teknik Observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam proses konseling REBT ini adalah dengan lembar Observasi yang dibantu oleh tim penilai yang dipilih oleh pihak sekolah untuk memperoleh data awal permasalahan yang di alami konseli setelah itu tim penilai juga akan melakukan observasi akhir untuk menilai perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah proses konseling yang dilaksanakan, dalam hal ini peneliti melakukan observasi langsung dilapangan.

2. Wawancara

Wawancara merupakan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Wawancara dapat digunakan apabila peneliti menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan peneliti berkeinginan

untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan informan lebih mendalam. Dengan demikian mengadakan wawancara atau interview pada prinsipnya merupakan usaha untuk menggali keterangan yang lebih dalam dari sebuah kajian dari sumber yang relevan berupa pendapat, kesan, pengalaman, pikiran dan sebagainya. Pada teknik wawancara peneliti menyusun *draft* pertanyaan wawancara. Pada tahap ini peneliti membuat pedoman wawancara, Pedoman ini disusun tidak hanya berdasarkan tujuan penelitian, tetapi juga berdasarkan indikator yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Pedoman wawancara ini berisi pertanyaan-pertanyaan mendasar yang nantinya akan berkembang dalam wawancara. Melakukan wawancara Peneliti membuat kesepakatan dengan informan mengenai waktu dan tempat untuk melakukan wawancara berdasarkan pedoman yang dibuat. Namun apabila tidak memungkinkan maka peneliti sesegera mungkin mencatatnya setelah wawancara selesai dari setiap inti pembicaraan yang sedang dibahas. Untuk itu sebelum wawancara dilaksanakan peneliti bertanya kepada informan tentang kesiapannya untuk diwawancarai. Setelah informan bersedia untuk diwawancarai, peneliti membuat kesepakatan dengan informan tersebut mengenai waktu dan tempat untuk melakukan wawancara. Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara dengan wali kelas VI untuk meminta izin melakukan penelitian kepada konseli nya sekaligus untuk memperoleh data awal dari

permasalahan yang dialami oleh konseli. Peneliti memilih wali kelas untuk dijadikan informan karena beliau lebih mengetahui dan paling memahami keadaan konseli nya, karena beliau berinteraksi setiap hari dengan para murid. Setelah peneliti melakukan wawancara kepada wali kelas peneliti memperoleh izin dari wali kelas untuk melakukan penelitian dan mendapatkan data awal permasalahan konseli.

Setelah konseli mendapatkan informasi dari wali kelas peneliti melakukan wawancara untuk memperoleh informasi secara langsung kepada konseli, disamping wawancara peneliti juga melakukan metode observasi untuk memperoleh hasil penelitian. Deskripsi hasil penelitian ini akan menguraikan tentang berbagai temuan yang diperoleh dari lapangan, yaitu dari olahan data dan informasi yang terkait dengan wawancara dan observasi penelitian. Untuk tahap selanjutnya peneliti melakukan deskripsi analisis data sesuai dengan langkah-langkah yang dijabarkan pada bagian metode.

3. Dokumentasi

Menurut Gottschalk bahwa para ahli sering mengartikan dokumen dalam dua pengertian yaitu pertama, sumber tertulis bagi informasi sejarah, lukisan, artefak. Peninggalan-peninggalan terlukis, dan petilasan-petilasan arkeologis. Lalu yang ke dua, diperuntukkan bagi surat-surat resmi dan surat-surat negara seperti surat perjanjian, undang-undang, hibah,

konsensi dan lainnya.⁹⁵ Setelah peneliti melakukan teknik observasi dan wawancara peneliti melakukan teknik dokumentasi yang berupa gambaran konseling yang dilakukan dan gambaran konseli sebelum dilakukannya proses konseling dan sesudah dilakukannya konseling.

E. Pembahasan

Berdasarkan wawancara dan observasi hasil penelitian menunjukan bahwa setelah dilakukan konseling individu dengan teknik REBT diperoleh hasil yang cukup memuaskan untuk meningkatkan *self confidence* konseli.

Kepercayaan diri (*self confidence*) menurut Bandura merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.⁹⁶ Sedangkan Shauger menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah anggapan seseorang tentang kompetensi dan keterampilan yang dimiliki serta kesanggupan untuk menangani berbagai macam situasi. Selanjutnya, Burns mengatakan dengan kepercayaan diri yang cukup, seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap.⁹⁷ Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai

⁹⁵ Djama'an Satori dan Aan Komariah. Op.cit. hlm. 146.

⁹⁶ Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7025/5477.2003 hlm. 68

⁹⁷ Hamdan. *Hubungan Antar Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN 1 SETU BEKASI*. www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/.../Artikel_10504066.pdf. h. 6

situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam kegiatan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri konseli adalah konseling REBT.

Menurut Arintoko *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*).⁹⁸ Sedangkan Menurut Gerald Corey terapi REBT adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berfikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.⁹⁹ Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling REBT adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irrasional menjadi rasional.

Adapun kurangnya kepercayaan diri yang dialami oleh konseli diakibatkan oleh konseli yang malu akan fisiknya yang berbeda dengan teman-temannya, selain itu adanya ejekan-ejekan dari teman-temannya yang membuat konseli tidak mau keluar kelas, setelah itu takut salah apabila bertanya atau menjawab akan membuat guru marah kepada konseli. Selain itu, konseli juga

⁹⁸ Arintoko, Wawancara Konseling di Sekolah , Andi Offset, Yogyakarta, 2011, h. 39

⁹⁹ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, Bandung : PT. Eresco, 1998.

memiliki keyakinan-keyakinan irasional yang membuat dia selalu takut dalam melakukan suatu hal dan tidak meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Yesi Yuniarti dan Titin Indah Pratiwi dalam jurnalnya yang berjudul “Penggunaan Konseling *Rasional Emotif* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa”¹⁰⁰. Berdasarkan jurnal penelitian tersebut peneliti melakukan proses konseling REBT sebanyak 6 kali pertemuan.

1. Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama peneliti memasuki ruang kelas bersama wali kelas dan tim penilai yang telah dipersiapkan oleh pihak sekolah, kemudian peneliti di perkenalkan oleh bapak wali kelas di kelas VI, setelah itu peneliti memperkenalkan diri sebagai guru BK untuk beberapa minggu kedepan, setelah itu peneliti meminta bantuan kepada wali kelas untuk menyuruh konseli melakukan indikator-indikator yang ada di lembar observasi yang dibantu oleh tim penilai sekolah untuk memperoleh data. Adapun data yang diperoleh yaitu, konseli merasa minder terhadap dirinya sendiri, konseli tidak berani bertanya, mudah grogi saat maju didepan kelas, lalu konseli tumbuh rasa malu yang berlebihan yang mengakibatkan konseli tidak mau keluar kelas, memiliki teman sedikit, hanya diam di dalam kelas.

¹⁰⁰ Yesi Yuniarti dan Titin Indah Pratiwi .Penggunaan Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. file:///C:/Users/my/Downloads/5396-7895-1-PB%20(4).pdf

2. Pertemuan kedua (sesi konseling satu)

Pada pertemuan kedua peneliti akan memulai sesi konseling pertama dengan waktu berkisaran 30-45 menit yang peneliti lakukan di dalam ruang kelas. Pada sesi ini peneliti melakukan pendekatan-pendekatan terlebih dahulu kepada konseli dengan tujuan agar konseli dapat menerima peneliti dengan sukarela sehingga dalam melakukan penelitian konseli akan lebih terbuka terhadap peneliti. Peneliti terlebih dahulu menyapa konseli yang sedang duduk di dalam ruang kelas sendirian, setelah itu peneliti mengajak konseli berkenalan terlebih dahulu, peneliti menanyakan nama konseli, menanyakan kabar konseli, dan lebih lanjut memperkenalkan diri peneliti sebagai guru BK yang tugasnya membantu konseli apabila konseli mengalami permasalahan, mendekatkan konseli sebagai kakak perempuannya dengan tujuan agar konseli dapat merasa lebih dekat, setelah itu peneliti dan konseli mulai akrab, karena sebenarnya konseli adalah anak yang enak diajak berbicara. Setelah peneliti dan konseli berbincang-bincang peneliti mulai menggali informasi pertama mengenai konseli yang tidak mau keluar kelas

3. Pertemuan ketiga (sesi konseling kedua)

Pada pertemuan ketiga tanggal peneliti melakukan sesi konseling kedua dengan waktu 35 menit. Pada sesi ini peneliti kembali melakukan pendekatan dengan menanyakan kabar kepada konseli, setelah itu peneliti mengajak konseli untuk melanjutkan percakapan kemarin mengenai

konseli yang tidak mau keluar kelas karena malu dan minder dengan keadaan fisiknya yang berbeda dengan teman-temannya.

Pada sesi konseling pertama setelah konseli mengakui bahwa konseli malu dan minder untuk keluar kelas peneliti melanjutkan kembali percakapan mengenai penyebab konseli malu dan minder, setelah itu konseli berbicara bahwa konseli takut diejek oleh teman-teman yang lain diluar kelas, karena memiliki fisik yang peneliti memberikan materi kepada konseli merbeda dengan teman-temannya yang lain sehingga membuat konseli menjadi bahan tertawaan. Kemudian peneliti mengambil kesimpulan pertama mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli yang berupa kurangnya rasa *self confidence* di dalam diri konseli. Setelah itu peneliti memberikan pemahaman mengenai *self confidence* dengan maksud agar konseli terlebih dahulu memahami arti dari *self confidence* sampai konseli memahami *self confidence* itu sebenarnya seperti apa dengan menanyakan berulang-ulang mengenai pengertian *self confidence*.

4. Pada pertemuan keempat (sesi konseling ke tiga)

Pada sesi konseling ketiga dengan waktu 30-45 menit peneliti melakukan kembali pendekatan dengan menanyakan kabar dan mengajak konseli untuk makan bersama. Setelah itu peneliti mengajak konseli kembali melakukan percakapan dengan mengajak konseli untuk mengingat percakapan pada konseling terakhir kemarin, kemudian konseli kembali

menceritakan mengenai konseli yang sering diejek oleh teman-temannya di dalam kelas sehingga membuat konseli takut di ejek-ejek oleh teman-teman yang lain diluar kelas dan menjadi bahan tertawaan karena fisiknya yang berbeda dengan teman-temannya.

Kemudian peneliti memberikan pemahaman kepada konseli maksud dari teman-temannya yang mengejek konseli didalam kelas bahwa teman-teman konseli tidak sengaja dan tidak ada maksud untuk menghina konseli sehingga peneliti coba merasionalkan pemikiran konseli dengan cara memperlihatkan diri konseli dengan orang lain yang sama-sama memiliki tangan, memiliki kaki yang utuh, mata yang utuh yang membuat konseli itu sama seperti teman-temannya yang lain yang dapat membuat konseli melakukan apa saja yang dapat konseli lakukan seperti teman-teman lainnya setelah itu peneliti memberikan informasi mengenai seorang tokoh Lena Maria yang mengalami kecacatan fisik yang memiliki ukuran tangan dan kaki yang tidak seimbang namun Lena Maria masih dapat menjadi atlet renang dunia, dapat menjahit, dapat mengemudi mobil dan dapat melakukan kegiatan lainnya yang belum tentu orang normal lainnya bisa lakukan, sehingga dengan diberikannya informasi tersebut dapat membantu konseli merasionalkan pemikiran mengenai dirinya sendiri bahwa konseli itu sama seperti teman-teman lainnya yang dapat melakukan kegiatan apa saja sesuai kemampuan konseli.

Setelah konseli dibantu untuk merasionalkan pemikirannya mengenai dirinya sendiri konseli dapat menerimanya, lalu konseli mengetahui langkah selanjutnya yang akan konseli lakukan, dimana konseli akan mencoba membuka diri kepada teman-teman agar konseli mempunyai teman yang banyak dan mencoba lebih mengerti maksud bercanda mereka, karena selama ini konseli langsung memahami bahwa bercandaan mereka itu adalah hinaan dan mencoba untuk tidak memasukkan ke dalam hati dan pikiran.

Sebelum dilakukannya sesi konseling ketiga, pada tanggal 19 november 2016, setelah konseli memberikan pengakuan terhadap peneliti mengenai ejekan teman-temannya di dalam kelas pada sesi konseling terakhir mengenai teman-teman yang mengejek konseli. Setelah itu saat jam istirahat peneliti memanggil 5 peserta didik yang sering mengejek konseli, lalu peneliti bertanya mengenai konseli seperti apa saat di dalam kelas, bertanya apakah teman-teman kelas VI mengetahui bahwa konseli jarang sekali keluar kelas. Kemudian peneliti mengajak 5 peserta didik tersebut untuk bekerja sama untuk membantu konseli agar mau keluar kelas bermain bersama teman-teman yang lain, dengan tujuan agar ke 5 peserta didik tersebut tidak lagi mengejek konseli tanpa peneliti memojokkan ke 5 anak tersebut, setelah peneliti mengajak 5 orang peserta didik tersebut peneliti memperoleh hasil bahwa maksud mereka

mengejek konseli itu hanya bermain agar kelas tidak sepi. Lalu peneliti memberikan pemahaman bahwa tindakan mereka itu salah dan tidak baik.

5. Pertemuan kelima (sesi konseling keempat)

dilakukan sesi konseling keempat, setelah dilakukannya konseling sebelumnya peneliti mengamati perubahan konseli selama beberapa hari, konseli sudah adanya perubahan dimana konseli sudah mau keluar kelas walaupun belum terlalu aktif diluar kelas seperti teman-temannya yang lain. Pada awal konseling peneliti melakukan kembali pendekatan dan memberikan pujian kepada konseli atas perubahan yang di alami konseli

Setelah adanya perubahan yang di alami konseli peneliti melakukan kembali sesi keempat dengan tujuan menggali permasalahan yang baru sesuai indikator yang telah diamati yaitu tidak pernah mau maju kedepan kelas apabila guru menyuruh konseli untuk maju kedepan, saat diberikan kesempatan bertanya konseli hanya banyak diam dan menunduk. Dari informasi yang peneliti peroleh dari konseli bahwa konseli tidak mau maju kedepan kelas karena konseli takut jika salah dan nantinya akan ditertawakan oleh teman-teman sekelasnya, setelah itu konseli tidak mau menjawab pertanyaan dari guru secara langsung karena konseli takut salah dan dimarahi oleh guru sehingga konseli lebih memilih untuk diam. Setelah konseli memberikan alasan kepada peneliti, lalu peneliti kembali mencoba untuk merasionalkan pemikiran konseli dengan cara *self modeling* mengajak konseli melihat bagaimana teman-

temannya saat maju kedepan kelas lalu saat salah menjawab pertanyaan apakah dimarahi guru atau tidak, setelah itu peneliti mengajak kembali konseli untuk mengingat *self confidence* itu seperti apa yang konseli tanamkan di dalam diri konseli.

6. Pertemuan keenam (sesi konseling kelima)

Pada sesi konseling kelima, peneliti melakukan kembali pendekatan kepada konseli agar konseli lebih terbuka tanpa ada yang ditutupi. Pada awal sesi konseling konseli menceritakan bahwa konseli sekarang lebih aktif bermain bersama teman-temannya dan di ajaki teman-temannya bermain tenis meja untuk mengikuti perlombaan di Kecamatan. Kemudian peneliti menanggapi dengan sangat baik, merasa bangga atas perubahan yang di alami konseli. Setelah itu peneliti mengajak kembali konseli untuk melanjutkan percakapan sesi konseling terakhir mengenai konseli takut ditertawakan dan takut di marahi oleh guru apabila konseli melakukan kesalahan.

Pada sesi ini peneliti menggali kembali ungkapan-ungkapan konseli, dan kembali mencoba kembali menggali informasi dengan cara peneliti menanyakan kepada konseli apakah konseli sudah pernah mencoba untuk maju kedepan dan mencoba menjawab pertanyaan dari guru, lalu konseli menjawab belum pernah dan konseli merasakan gugup yang berlebihan. Setelah konseli memberikan jawabannya peneliti mencoba untuk merasionalkan pemikiran konseli yang takut salah takut dimarahi takut di tertawakan oleh teman-temannya dengan memberikan

pemahaman kepada konseli apakah dengan cara seperti itu hanya diam dan tidak mau menjawab dapat membuat konseli mengetahui bahwa jawaban konseli itu sebenarnya salah, lalu mengajak kembali konseli untuk memperhatikan apabila ada temannya yang maju kedepan kelas lalu menjawab salah bagaimana yang dilakukan oleh temannya, dan bagaimana respon dari guru apakah marah atau tidak. Setelah diberikan pertanyaan dan mengajak konseli untuk memperhatikan temannya konseli dapat memahami permasalahan yang ada di dalam dirinya, dan konseli mengetahui tindakan apa yang akan dilakukan kembali seperti konseli berusaha agar jawaban konseli tidak salah, dengan cara belajar lebih giat, lalu konseli akan mencoba untuk menjawab jika pak guru memberikan pertanyaan dan mencoba untuk berani maju kedepan kelas, dengan cara saya tersenyum seperti teman-teman lainnya untuk menutupi jika konseli sedang malu dan gemetaran seperti yang dilakukan teman-teman lainnya.

7. Pertemuan ketujuh (sesi konseling keenam)

Sebelum dilakukannya sesi konseling keenam pada peneliti meminta wali kelas untuk bekerja sama dengan meminta bantuan wali kelas untuk mencoba menyuruh konseli maju kedepan kelas untuk memimpin doa, saat permintaan pertama wali kelas konseli hanya diam dan menunduk setelah itu wali kelas mencoba kembali menyuruh konseli maju kedepan kelas untuk menulis soal, walaupun dengan sedikit paksaan dari wali kelas konseli mau untuk maju kedepan kelas, setelah itu hari berikutnya wali kelas meminta konseli untuk memimpin doa saat akan

memulai kelas, dengan sedikit paksaan wali kelas konseli mau maju kedepan kelas, dan wali kelas memberikan kesempatan kepada konseli untuk menjawab pertanyaan, walaupun masih sedikit dengan paksaan dari wali kelas konseli sudah mau berusaha dan mencoba untuk melakukan perubahan di dalam dirinya.

Setelah peneliti melakukan pengamatan peneliti melakukan sesi konseling terakhir untuk menanyakan bagaimana perasaan konseli, bagaimana perkembangan konseli setelah dilakukannya proses konseling, apakah masih ada yang mengganjal atau tidak. Lalu konseli menceritakan dia sudah mulai untuk mencoba bertanya, mencoba maju kedepan kelas walaupun masih merasa takut, gemetaran sampai suatu hari konseli menjawab secara benar dan menepatkan tepuk tangan dari teman-temannya yang membuat konseli lebih bersemangat untuk terus mencoba apa yang telah konseli rencanakan.

8. Pertemuan kedelapan

Pada pertemuan terakhir, Peneliti kembali masuk ke dalam ruang kelas bersama wali kelas dan tim penilai yang akan membantu peneliti mendapatkan hasil dari perubahan konseli melalui lembar observasi, dan peneliti kembali bekerja sama kepada wali kelas untuk kembali melakukan indikator-indikator dari permasalahan sebelumnya.

Namun dalam pelaksanaan konseling REBT yang dilakukan terdapat pula hambatan-hambatan didalam nya, yaitu :

- a. Konseling REBT yang dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan selama sebenarnya dirasa kurang maksimal. Karena hasil dari proses konseling yang maksimal tidak bisa dilakukan secara instan, apalagi dalam hal ini untuk meningkatkan REBT dan mengubah perilaku konseli, karena perubahan yang dilakukan konseli perlu dikontrol dari waktu ke waktu.
- b. Waktu pelaksanaan konseling REBT kurang efektif karena hanya 30-40 menit dan dilaksanakan saat jam istirahat ataupun pulang sekolah serta menyesuaikan kondisi konseli maupun sekolah.
- c. Untuk pengecekan perubahan perilaku klien hanya menggunakan lembar observasi saat di sekolah saja. Perilaku siswa selama di luar jam sekolah tidak bisa teramati secara langsung dan hal ini bisa menjadikan terjadinya bias.
- d. Untuk mencari keterangan konseli hanya bersumber dari wali kelas dan teman sebayanya, karena tidak adanya guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut yang dapat membantu peneliti mengumpulkan informasi mengenai konseli.
- e. Tidak adanya ruang BK atau Ruang khusus yang di sediakan oleh pihak sekolah untuk memperlancar berjalannya proses konseling sehingga peneliti harus mencari tempat terlebih dahulu saat akan melakukan konseling.

Setelah proses konseling yang telah dilakukan terlihat perubahan perilaku konseli yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa. Hal ini bisa dilihat dari perubahan perilaku konseli ketika di sekolah terutama ketika pelajaran berlangsung. Konseli yang dulunya selalu menolak jika mendapat tugas untuk mengerjakan soal di papan tulis sekarang sudah mau melaksanakan tugas tersebut, konseli juga sudah mau mengajukan pertanyaan kepada guru. Untuk menanggulangi kendala yang dia hadapi dia sudah berani untuk meminta bantuan kepada guru maupun temannya. Konseli juga mulai aktif di dalam kelas maupun di luar kelas.

Pada penilaian ini dapat disimpulkan bahwa, pertemuan pada kegiatan konseling individu ini cukup berarti bagi konseli, karena dapat menyelesaikan masalah, mengurangi beban pikiran, dan yang terpenting kurangnya kepercayaan diri konseli dapat teratasi. Perubahan perilaku konseli yang menunjukkan kepercayaan diri mengalami peningkatan yang cukup berarti terlihat, dimana konseli sudah mau keluar kelas bersama teman-temannya, mau bermain bersama teman-temannya di jam istirahat, setelah itu konseli juga mulai berani mencoba untuk menjawab pertanyaan yang ditujukan kepada nya oleh bapak guru. Konseli juga sudah mulai berani untuk mencoba maju kedepan kelas walaupun masih merasa sedikit grogi dan gemetar, tetapi ia mampu untuk menutupi rasa gemetarannya dan geroginya dengan cara tersenyum kepada teman-temannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan disimpulkan hasil penelitian ini. Setelah dilakukan konseling individu dengan teknik REBT kepada konseli X menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self confidence* terhadap konseli X. Hal ini ditunjukkan pada pertemuan pertama peneliti memperkenalkan diri di kelas VI bersama wali kelas dan tim penilai dari pihak sekolah sekaligus untuk memperoleh data awal permasalahan yang dialami oleh konseli dengan menggunakan lembar observasi.

Pada pertemuan ke dua peneliti melakukan sesi konseling satu, peneliti memulai membina hubungan yang baik agar konseli lebih terbuka, dan konseli mengakui tidak mau keluar kelas dikarenakan malu dan minder. Pada pertemuan ketiga sesi konseling dua, peneliti mulai mendapatkan informasi mengenai masalah konseli yang berupa konseli malu akan keadaan fisiknya yang membuat konseli malu dan takut diejek apabila keluar kelas. Kemudian peneliti memberikan pemahaman mengenai *self confidence* terhadap konseli sampai konseli benar-benar memahami mengenai *self confidence*.

Pada pertemuan ke empat sesi konseling tiga, peneliti memberikan pemahaman kepada konseli dengan menginovasikan teknik *self modeling* untuk membantu merasionalkan pemikiran konseli. Pada pertemuan ke lima (sesi

konseling Empat), konseli menceritakan permasalahan dari indikator lain, setelah itu konseli mengakui bahwa dirinya takut salah, takut dimarahi guru apabila salah, takut ditertawakan, kemudian peneliti mengajak konseli untuk memperhatikan teman temannya dikelas apa bila menjawab salah. Pertemuan ke enam (sesi konseling lima), peneliti memberikan penguatan kepada konseli dengan inovasi berupa teknik *self modeling* dengan mengikuti apa yang dilakukan teman-temannya apabila menjawab salah,dan melihat apakah guru akan marah jika menjawab salah. kemudian konseli memahami permasalahannya dan konseli tahu rencana apa yang akan dilakukan.

Pertemuan ketujuh (sesi konseling enam), pada sesi terkahir yaitu peneliti menanyakan peningkatan yang telah dilakukan oleh konseli setelah di lakukannya proses konseling, dan peneliti memberikan semangat dan motivasi kepada konseli. Pertemuan ke delapan, Peneliti kembali masuk ke dalam ruang kelas bersama wali kelas dan tim penilai yang akan membantu peneliti mendapatkan hasil dari perubahan konseli melalui lembar observasi, dan peneliti kembali bekerja sama kepada wali kelas untuk kembali melakukan indikator-indikator dari permasalahan sebelumnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling Individu menggunakan teknik REBT dapat meningkatkan *self confidence* konseli X kelas VI di SDN 1 Rekso Biangun Kec. Rumbia Lam-Teng. Dimana konseli yang memiliki masalah *Self Confidence* kini sudah mengalami peningkatan, konseli X sudah mau maju kedepan kelas apabila guru ataupun wali kelas meminta konseli

X untuk menyampaikan pendapat, menjawab soal dipapan tulis yang berkaitan dengan materi pelajaran tanpa konseli X merasa ragu-ragu dan malu untuk maju kedepan kelas. Selain itu konseli X juga sudah berani bertanya apabila ada pelajaran yang belum konseli X mengerti.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang perlu dikemukakan disini yaitu :

1. Untuk Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan adanya satu ruangan khusus apabila nantinya ada peneliti lainnya yang akan mengadakan penelitian di sekolah SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah agar proses penelitian yang di laksanakan dapat berjalan dengan lancar

2. Untuk Guru

Diharapkan guru dapat meneruskan teknik REBT disekolah untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik terkhusus kepada peserta didik yang memiliki kelainan fisik dan wali kelas dapat memberikan saran kepada wali murid agar selalu memberikan semangat, dukungan, perhatian kepada putra-putrinya sehingga peserta didik mampu mengoptimalkan kemampuan diri yang dimiliki.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan pengkajian lebih mendalam, melakukan konseling dengan lebih banyak sesi, berkaitan dengan meningkatkan pelaksanaan konseling Individu dengan teknik REBT dalam *self Confidence* peserta didik terkhusus anak berkelainan fisik.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhetia Martyanti.2013. *Membangun Self-Confidence Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Dengan Pendekatan Problem Solving*. Yogyakarta. hlm 17. <https://core.ac.uk/download/files/335/18454263.pdf>.
- Aip Badrujaman. *Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt) Pada Setting Sekolah Di Indonesia*. https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/02-aip_badrujaman_rebt.pdf.
- Al-Qur'an dan terjemahannya, Departemen Agama RI,CV Fajar Mulya,Surabaya, Edisi Revisi, 2012
- Arintoko, Wawancara Konseling di Sekolah , Andi Offset, Yogyakarta, 2011,
- Desy Ardiyati. Peningkatan Percaya Diri Siswa Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok di Madrasah Aliyah Negeri 2 METRO. 2012. jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/1107/726
- Dewi Setyaningrum Dan Denok Setiawati. Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Layanan Konseling Individu Dan Persepsitentang Kompetensi Kepribadian Konselor Terhadap Minat Memanfaatkanlayanan Bimbingan Dan Konseling. <https://www.scribd.com/doc/156172443/Pengaruh-Persepsi-Siswa-Tentang-Layanan-Konseling-Individu-Dan-Persepsi-Siswa-Tentang-Kompetensi-Kepribadian-Konselor-Terhadap-Minat-Memanfaatkan-Layanan>.
- Dini Pramitha Susanti dan Siti Mufattahah, Penerimaan Diri Pada Istri Pertama Poligami Yang Tinggal Dalam Satu Rumah. http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10502073.pdf.
- Djam'an Satori dan Aan Komariah. *Metode Penelitian Kualitatif*, Alfabeta, Bandung, 2014,
- Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah istimewa Yogyakarta . 2006 . ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/692/555
- Gantiana K, Eka.W, dan Karsih. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta Barat : PT Indeks, 2011.
- Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, Bandung : PT. Eresco, 1998.

Hamdan. *Hubungan Antar Kepercayaan Diri dengsn Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN I SETU BEKASI.*
www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/.../Artikel_10504066.pdf

Hamzanwadi Selong. *Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di Sman 2 AIKMEL.*
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=401543&val=8802&title=PENGUNAAN%20PENDEKATAN%20KONSELING%20RATIONAL%20%20EMOTIV%20BEHAVIORAL%20THERAPY%20MELALUI%20LAYANAN%20%20KONSELING%20INDIVIDUAL%20UNTUK%20MENGATASI%20SISWA%20%20YANG%20MENGALAMI%20KESURUPAN%20DI%20SMAN%202%20AIKMEL>

Hermayawati, Awan Santoso, Kamsih Astuti. *Studi Kasus Pola Relasasi Sosial Anak Berkebutuhan Khusus ABK Anak Tuna Daksa Yang berada di SD Umum Inklusi di kota metro* <http://lppm.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2016>.

IG.A.K. Wardani, dkk. *Pengantar Pendidikan Luar Biasa : Tangerang Selatan Universitas Terbuka.* 2013.

Ilya Rahmi Risno, Dkk. *Perolehan Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling Perorangan.* <http://http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.

Imroatul Latifah. 2015. *Metode Pengembangan Kepercayaan Diri Anak Tuna Daksa Di Sekolah Luar Biasa (SLB) c Kemala Bhayangkari 2 gresik.* <http://eprints.walisongo.ac.id/4533/1/114411022.pdf>.

M. Umar & Sartono, *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung : Pustaka Setia, 1998

Miftahullaila. *Implementasi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII madrasah tsanawiyah negeri 2 bandar lampung .2011*

Mohammad effendi. *Pengantar psikopedagogik.* Bumi aksara. Jakarta. 2006.

Nanik Sariyani. *Studi Kasus dalam BK.*
<http://naniksariyani.blogspot.com/2012/04/studi-kasus-dalam-bk.html>.

Nindy Monikha, *Proses Resiliensi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Daksa Berprestasi* <http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/10/JURNAL-SKRIPSI-NINDY-MONIKHA-STEFIANY-0811233083.pdf>.

Nurlailiyatus Siyam dan Wagino .Hubungan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Tunarungu Kelas V . 2014.
ejournal.unesa.ac.id/article/11454/15/article.pdf

P.Dhemy.epirints.uny.ac.id/9718/3.Bab%203%20-07104241010.pdf.

Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* : Jakarta Rineka Cipta.2009

Rendicka Mayang Nira Shanty dan Elisabeth Christiana.ejournal.unesa.ac.id/article/5992/13/article.pdf.

Septry Rahayu Purwanti. Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. 2013.
<http://lib.unnes.ac.id/19305/1/1301408016.pdf>

Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa,*
jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7025/5477.2003

Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhania. Hubungan Antar Kepercayaan Dii dan Dukungan Orang Tua Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK.
ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/6630/5444,

Sofyan S.Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung : Alfabeta, 2013.

Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta, 2003.

T. Sutjihati Somantri. *Psikologi Anak Luar Biasa* : Bandung Refika Aditama2007.

Tina Afiatin dan Budi Andayani. 1998. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial*.<https://core.ac.uk/download/files/335/18454263.pdf>.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2007.

Triyoso Adi Puspito. *Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional-Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif Pada Siswa Kelas Viii Mtsn Sale Rembang Tahun Ajaran 2014/2015*.
http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.01.0368.pdf

Ulinnuha Nur Ain. Layanan Konseling Individu Dalam Membantu Penyesuaian.
<http://digilib.uinsuka.ac.id/9647/1/BAB%20I,%20IV,%20DAFTAR%20PUS>
TAKA.pdf.

Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal Studi Kasus di Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga*.
<http://digilib.uinsuka.ac.id/12295/2/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUST>
AKA.pdf Yogyakarta. 2013.

Wayan Handika,Dewi Arum Widhiyanti MertaPutri,NiKetut Suarni. Penerapan
Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan
Percaya Diri Siswakelas Viii 2 Smp Laboratorium UNDIKSHA2013/2014.
ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3725/2984.

Wikan Putri Larasati. Meningkatkan Self Esteem melalui metode Self instruction.
Jakarta. 2012. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314601-T%2031219-](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314601-T%2031219-Meningkatkan%20self-full%20text.pdf)
Meningkatkan%20self-full%20text.pdf

Wiwinda. *Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik assertive training dalam
meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sekolah menengah
pertama(SMP) negeri 11 bandar lampung*. 2015.

Yona. *Penyesuaian Studi kasus*.
[Jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/177/pdf_85](http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/177/pdf_85). 2006.

Yuni Tri Widiyanti. Peningkatan Percaya Diri dan Kemandirian Siswa Dalam
Pembelajaran Matematika Melalui Pembelajaran Attention Relevance
Confidence Satisfaction (ARCS). 2014. [http://eprints.ums.ac.id/28722/10](http://eprints.ums.ac.id/28722/10/naskah_publicasi.pdf)
/naskah_publicasi.pdf.



KISI-KISI PEDOMAN WAWANCARA

VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR
Konsep diri	Percaya diri	1. Keberanian mengungkapkan pendapat	1. Apakah yang menyebabkan X tidak berani mengungkapkan pendapat ? 2. Apakah X takut salah ? 3. Apakah X mau mencoba mengungkapkan pendapat didalam kelas? 4. Bagaimana menurut X cara mengungkapkan pendapat ?
		2. Keberanian mengajukan pertanyaan	1. Apakah X tidak berani mengajukan pertanyaan di dalam kelas ? 2. Apakah yang membuat X tidak mau bertanya ? 3. Bagaimana menurut X agar X bisa berani bertanya kepada ibu/bapak guru? 4. Apakah X akan mencoba ?
		3. Keberanian maju kedepan	1. Apakah X tidak berani maju kedepan ?

		kelas	<ol style="list-style-type: none"> 2. apakah X sampai merasa malu? 3. Menurut X bagaimana cara X agar berani maju ke depan kelas ? 4. Apakah X akan mencoba ?
		<ol style="list-style-type: none"> 4. Keberanian bermain diluar kelas bersama teman-teman yang lain 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah yang membuat X tidak keluar kelas ? 2. Apakah X tidak ikut bermain bersama teman-teman yang lain ? 3. Apakah X ingin bermain bersama teman-teman yang lain ? 4. Kapan X akan ikut bermain bersama teman-teman saat jam istirahat ? 5. Menurut X bagaimana caranya agar X bisa ikut bermain bersama teman-teman yang lain ?

Pedoman Observasi Sikap Percaya Diri (Self Confidence)

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru/teman untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam percaya diri. Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai sikap percaya diri yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

No	Aspek Pengamatan	YA	TIDAK
1	Takut menghadapi ulangan		
2	Minder		
3	Tidak Berani Bertanya		
4	Gerogi saat tampil di depan kelas		
5	Tumbuhnya Sikap Pengecut		
6	Timbulnya rasa malu yang berlebihan		
7	Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi		
8	Suka mencontek saat menghadapi tes		
9	Salah tingkah dalam menghadapi berbagai situasi		
10	Mudah menyerah		

Trasnkip Wawancara dengan Wali kelas

1. Wawancara yang dilakukan dengan wali kelas

Kons : Assalamualaikum Pak. (berjabat tangan)

WK : Walaikumsalam.

Kons : Maaf Pak mengganggu, bisa minta waktunya sebentar Pak buat ngobrol?

WK : Oh bolehlah Mbak, silahkan duduk,

Kons : Terima kasih Pak, maaf ya Pak mengganggu waktu Bapak istirahat,

WK : Tidak mengganggu, iya jadi bagaimana Mbak?

Kons : Oh iya Pak, jadi begini Pak, Saya memperhatikan ada satu siswa Bapak yang memiliki fisik yang berbeda dengan teman-temannya Pak, lalu Saya bertanya kepada kepala sekolah mengenai keseharian siswa tersebut, setelah itu Ibu kepala sekolah menyuruh Saya untuk bertanya langsung kepada Bapak, seperti itu Pak.

WK : Oh iya Mbak, itu siswa kelas Saya benar X, Saya pernah 3 tahun menjadi wali kelas angkatan X.

Kons : Kalau Saya boleh tau Pak, keseharian X itu bagaimana ya Pak jika didalam maupun diuar kelas ?

WK : X itu anaknya pendiam sekali, X itu banyak diamnya dikelas, kalau Saya suruh maju kedepan untuk menjelaskan pelajaran ataupun mengisi jawaban di papan tulis, responnya hanya diam dan menunduk, dan seperti nya jika Saya perhatikan, X itu lebih

banyak diam dikelas waktu istirahat , dan Saya pernah menanyakan kepada guru-guru lain mengenai X yang hanya diam dikelas, jawaban merekapun sama, memang banyak diam anak tersebut dikelas.

Kons : Lalu sebagai wali kelas, Bapak memiliki cara seperti apa untuk membantu X ?

WK : Kalau guru-guru yang lain Saya pernah tanya, mereka hanya membiarkan saja, nah kalau Saya, usaha yang pernah Saya lakukan untuk membantu X itu, Saya sering melakukan game-game permainan pertanyaan untuk maju kedepan kelas, siapa yang berani menjawab dan maju kedepan Saya beri permen, ya walaupun hanya permen tapi antusias anak-anak ramai sekali.

Kons : Lalu bagaimana respon dari X Pak?

WK : Ya hanya diam saja, dan apabila Saya bertanya pada X apakah ada yang belum dimengerti responnya hanya diam dan menunduk. Selain itu juga X ini

jika saya tanya apakah ada yang belum dimengerti silahkan ditanyakan, responnya hanya diam saja sambil menunduk, seperti itu terus, tetapi Saya perhatikan jika ada temannya yang maju kedepan lalu salah atau lucu dia juga bisa tersenyum.

Kons : Oh jadi seperti itu Pak, iya Pak menurut Saya usaha yang Bapak lakukan sudah bagus Pak, mungkin X memang belum berani atau memang ada kendala lain Pak. Terus bagaimana dengan nilai-nilai keseharian mata pelajaran X Pak?

WK : Untuk nilainya lumayan bagus, walaupun dia tidak mendapatkan juara tapi nilai kesehariannya Saya rasa cukup bagus, nilai ulangannya pun standar.

Kons : Berarti sebenarnya X ini memiliki potensi ya Pak, hanya saja dia masih belum menunjukkan sikap beraninya. Oya Pak, Saya disini mau meminta izin kepada Bapak selaku wali kelas VI untuk melakukan penelitian terhadap X Pak.

WK : Oh boleh sekali Mbak, silahkan saja tidak apa-apa, mungkin bisa membantu kedepannya lebih baik.

Kons : Terima kasih ya Pak, Saya mohon kerjasamanya Pak.

WK : Iya pasti, apabila ada yang perlu Saya bantu bicara saja sama ya, insyallah Saya bantu Mbak.

Kons : Terima kasih banyak Pak, kalau begitu Saya pamit dulu Pak.

Terima kasih atas waktu Bapak. Wasalamualaikum.

WK : Walaikumsalam.wr.wb.

Transkrip konseling dengan konseli

Sesi Konseling 1

Kons : Assalamulaikum.

Konseli : Waalaikumsalam. (menunduk)

Kons : Ibu boleh duduk disamping kamu tidak ?

Konseli : Boleh Bu.

Kons : Ibu pengen kenalan boleh tidak ?

Konseli : Iya Bu boleh.

Kons : Terima kasih, kenalin nama Ibu Yoga Rahayu Hardani, Ibu boleh tahu tidak nama kamu siapa ?

Konseli : Nama Saya X Bu.

Kons : Oh, bagus ya namanya. Kalau Ibu boleh tahu tadi berangkat kesekolah sama siapa ?

Konseli : Dianterin Ayah, Bu.

Kons : Setiap hari X dianterin Ayah terus ya ?

Konseli : Iya Bu.

Kons : Rumah X jauh ya dari sekolah ?

Konseli : Tidak kok Bu.

Kons : Tadi sebelum berangkat kesekolah X sudah sarapan ?

Konseli : Sudah Bu.

Kons : Nah, bagus sekali. Kalo mau berangkat kesekolah bagusnya sarapan dulu, biar kalo dikelas bisa konsentrasi waktu belajar. X kok dikelas saja dari tadi, kenapa nak ?

Konseli : Tidak apa-apa Bu, pengennya di kelas saja Bu.

Kons : Tidak ingin bermain sama temen-temennya diluar kelas waktu istirahat ?

Konseli : Tidak Bu, dikelas saja.

Kons : Kenapa nak ?

Konseli : Malu Bu.

Kons : Loh kenapa begitu, apa ada yang menyebabkan kamu malu untuk keluar kelas nak ?

Konseli : Tidak Bu. Tidak apa-apa.

Kons : Kalau ada permasalahan yang buat X merasa tidak nyaman, cerita saja ke

Ibu, jangan takut, jangan malu, anggap saja Ibu ini seperti kakakmu sendiri. Jadi kenapa X tidak mau keluar kelas?

Konseli : Tidak apa-apa Bu, Saya ini cuma minder.

Kons : Loh minder kenapa nak ? Ayo cerita saja ke Ibu Tidak apa-apa.

Konseli : Bu, Saya ini sebenarnya minder karena Saya merasa berbeda dengan teman-teman yang lain.

Kons : Kok merasa beda ? Memang beda gimana nak ?

Konseli : Fisik Saya beda sama mereka Bu, terus Saya sering diejek sama teman-teman Saya, makanya Saya malu Bu mau keluar kelas apa lagi mau bermain bersama mereka.

Kons : Oh begitu, terus X punya temen dekat tidak dikelas?

Konseli : Ada Bu, teman sebangku Saya. Cuma tidak begitu dekat itu juga karena rumahnya dekat dengan rumah Saya.

Kons : Terus temen sebangku X juga suka ikutan ngejekin tidak ?

Konseli : Dia tidak ikutan ngejek kok Bu.

Kons : Temen X kalau jam istirahat begini suka mengajak X buat keluar kelas tidak?

Konseli : Ngajakin kok B., Cuma Saya saja tidak mau.

Kons : Nah jadi intinya X merasa kurang percaya diri, seperti malu dan minder ya untuk keluar kelas main bareng-bareng temen diluar kelas?

Konseli : Iya Bu, mending Saya dikelas saja Bu.

Kons : Karena bel masuk udah bunyi, besok kita lanjutkan ngobrol lagi kayak gini ya nak. Ok, mau kan ?

Konseli : Iya Bu, mau.

Kons : Ya sudah kalau begitu, selamat belajar ya nak ?

Wasalamualaikum.

Konseli : Walaikumalam, Bu.

sesi 2

Kons : Assalamualaikum.

Konseli : Walaikumsalam Bu.

Kons : X sudah makan ?

Konseli : Sudah Bu tadi bawa bekal kesekolah.

Kons : Wah X bawa bekal ya kesekolah, siapa yang masakin ?

Konseli : Bunda Saya, Bu.

Kons : Gimana kabar X hari ini?

Konseli : Sehat Bu.

Kons : Alhamdulillah kalau sehat. Kita lanjutin obrolan yang kemarin ya nak ?

Konseli : Iya Bu.

Kons : Ok, kemarin X cerita sama Ibu kan kalau X merasa, malu, minder dengan teman-teman X, karena X merasa memiliki fisik yang berbeda dengan teman-teman yang lain, yang intinya bisa Ibu simpulkan bahwa X kurang memiliki rasa percaya diri ?

Konseli : Iya Bu, Saya kurang PD.

Kons : Ok, Ibu tanya dulu ke X, tahu tidak arti dari percaya diri itu apa ?

Konseli : Saya belum mengerti Bu, yang Saya tahu percaya diri itu berani Bu

Kons : Ya benar jawaban dari X, tapi Ibu disini cuma mau menambahkan dan menyempurnakan dari jawaban X,

percaya diri yaitu sikap positif seseorang yang merasa mampu dengan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya. Bagaimana X, paham atau tidak ?

Konseli : Belum Bu.

Kons : Jadi intinya percaya diri itu, berani melakukan apapun secara positif, tanpa merasa malu, minder, takut salah nak. Sudah mengerti ?

Konseli : Iya Bu mengerti.

Kons : Kalau X mengerti coba ulangi sekali lagi percaya diri itu seperti apa ?

Konseli : Iya Bu, jadi percaya diri itu berani bersikap positif dalam melakukan tindakan tanpa merasa malu, minder dan takut salah Bu.

Kons : Nah benar sekali nak, jadi X gak boleh malu, minder apa lagi takut salah kalau mau melakukan kegiatan apapun, berarti X sudah paham ya percaya diri itu.

Konseli : Iya Bu, tapi Saya masih merasa malu dan minder kalau main sama temen-temen yang lain.\

Kons : Memangnya X setiap bareng temen-temen diejekin terus ya ?

Konseli : Tidak sih Bu, Cuma sesekali saja dikelas kalau tidak ada guru Bu, jadi kalau mau keluar kelas takut Bu anak-anak lain juga ikutan ngejekin Bu.

Kons : Jadi bisa Ibu simpulkan , kalau X merasa takut diejek dengan teman-teman yang lain jika X keluar kelas. Dan yang ngejekin X itu cuma temen-temen satu kelas kan ?

Konseli : Iya Bu, temen-temen kelas Saya.

Kons : Nah karena sudah bel masuk besok kita lanjutin lagi ya nak. Jam istirahat lagi.

Konseli : Iya Bu. Terima kasih Bu.

Kons : Iya nak sama-sama, jangan malu-malu buat cerita ke Ibu ya.
Wasalamulaikum.

Konseli : Iya Bu. Waalaikumsalam.

Sesi 3

Kons : Assalamulaikum.

Konseli : Walaikumsalam, Bu.

Kons : Ibu bawa jajanan ini, makan bareng Ibu ya.

Konseli : Ya Bu, Ibu buat jajanan sendiri ya?

Kons : Tidak kok nak, Ibu tadi beli di tukang kue, X suka ya sama piscok?

Konseli : Iya Bu, suka.

Kons : Wah kita sama ya, Ibu juga suka sama piscok. Oh iya kemaren kita cerita sampai mana nak?

Konseli : Seingat Saya kemarin kita terakhir membahas sampai yang ngejek Saya itu cuma temen-temen kelas Bu.

Kons : Oh iya, nah Ibu mau tanya sama X, memangnya teman-teman X kalau mengejek X gimana?

Konseli : Ya mereka mengejek Saya dengan memanggil Saya gundul sama ompong Bu.

Kons : Kemarin sewaktu pulang sekolah Ibu sempat mengobrol dengan beberapa teman kelas kamu, mereka Ibu tanya apakah benar mereka sering mengejek kamu, kemudian mereka menceritakan bahwa maksud mereka itu hanya bercanda dan tidak ada niatan untuk menghina dengan keadaan fisik X yang seperti ini.

Konseli : Saya kira maksud mereka adalah mengejek Saya untuk menghina Saya Bu.

Kons : Bukan seperti itu maksud mereka nak, mereka hanya berniat bercanda saja nak dan kemarin Bu juga sudah memberikan pemahaman kepada mereka kalau cara mereka bercanda seperti itu kurang baik, karena akan menyinggung perasaan orang lain.

Konseli : Apakah benar maksud mereka seperti itu Bu?

Kons : Iya, maksud mereka benar-benar hanya bercanda saja, dan mereka tidak ada maksud untuk membedakan fisik kamu dan orang lain yang ada di sekitar kamu nak, kamu itu sama seperti teman-teman kamu yang lain, punya tangan untuk menulis, punya kaki untuk berjalan, punya mulut untuk berbicara dan kamu bisa sekolah disini bareng dengan teman-teman kamu yang lain kan. Sekarang Ibu tanya kamu pernah tinggal kelas tidak nak?

Konseli : Iya sih, Bu. Saya tidak pernah tinggal kelas, jadi fisik Saya ini sama ya Bu dengan mereka?

Kons : Iya nak, kamu itu sama dengan teman-temanmu jangan pernah menganggap kamu berbeda, kamu tau nak banyak diluar sana orang yang tidak memiliki tangan bisa jadi atlet renang dunia, mereka bisa melukis, menggambar dengan menggunakan kaki, kenapa

mereka bisa, karna mereka bersyukur mereka tidak melihat kekurangan dari diri mereka tapi yang dilihat kelebihan mereka.

Konseli : Sampai bisa seperti itu ya Bu.

Kons : Iya nak, kamu itu sama seperti mereka kamu bisa jadi, mulai saat ini kamu harus berani menanamkan sikap percaya diri

karena apa nak, percaya diri itu adalah modal yang paling utama untuk kamu bisa berteman dengan teman-teman yang lain nya, jadi sekarang X udah tahu kan apa yang akan X lakukan selanjutnya ?

Konseli : Iya, Bu. Saya sudah mengerti apa yang akan Saya lakukan, mulai besok Saya akan menncoba untuk membuka diri dengan teman-teman dan berani mempunyai sikap percaya diri Bu.

Kons : Dengan cara seperti apa yang akan kamu lakukan nak ?

Konseli : Mulai sekarang Saya akan mencoba membuka diri kepada teman-teman Saya Bu, agar Saya mempunyai teman yang banyak Bu dan Saya mencoba lebih mengerti maksud bercanda mereka Bu, karena selama ini Saya langsung memahami bahwa bercandaan mereka itu adalah hinaan Bu.

Kons : Jadi sekarang kamu sudah tahu kan nak apa yang akan kamu lakukan, kamu akan membuka diri kepada teman-teman kamu, setelah itu kamu akan mencoba memahami setiap perkataan teman-teman kamu dan tidak dimasukkan ke dalam hati. Nah karna sudah bel masuk kelas kita lanjutkan besok lagi ya nak,

Asalamualaikum.

Konseli : Iya, Bu. Terima kasih ya Bu. Waalaikumsalam.

Sesi Konseling 4

Kons : Assalamualaikum nak.

Konseli : Walaikumsalam Bu.

Kons : Tadi waktu jam istirahat Ibu ke kelas kamu nak, tapi kamu lagi tidak ada di kelas terus Ibu lihat dari kejauhan kamu lagi main sama teman-teman kamu ya?

Konseli : Oh iya, Bu. Saya tadi diajak sama teman-teman bermain tenis meja.

Kons : Memang kamu bisa bermain tenis meja nak ?

Konseli : Iya bisa Bu, kan Saya di rumah sering diajak bermain tenis meja sama Ayah Saya.

Kon : Terus gimana tadi waktu bermain sama teman-temannya nak?

Konseli : Ternyata seru juga ya Bu punya banyak teman, mereka juga sekarang sudah tidak ada yang mengejek Saya lagi, kemarin mereka bersama-sama mengajak Saya waktu jam istirahat untuk keluar kelas bermain bersama Bu.

Kons : Alhamdulillah kalau begitu nak, ibu boleh bertanya tidak nak ?

Konseli : Boleh Bu, memang mau tanya apa ya Bu ?

Kons : Saat jam pelajaran berlangsung Ibu perhatikan dari jauh kok
kamu setiap disuruh maju ke depan kelas tidak pernah
mau nak ?

Konseli : Iya Bu, Saya lebih baik menjawab soal dengan menulis seperti
saat ulangan dibandingkan disuruh maju ke depan
untuk menjawabnya Bu.

Kons : Kenapa begitu nak ? Apa kamu malu ?

Konseli : iya bu, saya malu dan takut salah terus nanti di ketawain sama
teman-teman bu kalau sampek salah, saya juga takut di
marahin sama bapak guru kalau salah

Kons : sekarang ibu mau Tanya sama kamu nak, kamu sudah pernah
buat mencoba untuk maju ke depan kelas belum nak ?

Konseli : belum pernah bu

Kon : terus kamu sudah pernah memperhatikan teman kamu yang
sedang maju ke depan belum nak ?

Konseli : iya saya pernah melihat teman saya yang di suruh maju ke depan
kelas, tapi kalau dia salah menjawab nya malah di
ketawain sama teman-teman bu

Kons : terus teman kamu waktu di ketawain sama teman – teman dia
gimana nak ?

Konseli : dia malah ikutan ketawa bu sama teman – teman bu

Kons : terus dia di marahin sama bapak guru gak kalau salah nak ?

Konseli : engga bu, sama bapak guru suruh duduk lagi bu

Kons : nah ibu Tanya sekali lagi sama kamu nak ? masih ingat enggak
kemarin pengertian percaya diri itu apa, inti nya aja nak

Konseli : masih ingat saya bu, percaya diri itu kan berani bersikap positif
terus enggak boleh takut, enggak boleh malu- malu dan
enggak boleh minder kan bu

Kons : ya itu masih ingat nak , jadi kamu enggak boleh takut salah,
malu, apa lagi sama bapak guru tidak di marahin kan
kalau menjawab nya salah ?

Konseli : ia bu, tapikan diketawain sama temen-temen bu, ya malu bu.

Bu saya sudah dijemput ayah saya bu, besok lagi
ya bu.

Kons : ya sudah besok kita lanjutin cerita lagi ya, mau pulang sekolah
seperti ini atau waktu istirahat.

Konseli : besok kalau istirahat biar saya aja yang nemuin ibu, kalo saya
enggga nemuin ibu, besok pulang sekolah aja bu.

Kons : ya sudah hati-hati ya nak.

Konseli : iya bu, wasalamualaikum

Kons : walaikumsalam wr.wb

Sesi konseling 5

Konseli : assalamualaikum bu

Kons : oh X, yuk sini nak masuk keruang kepala sekolah aja ya, X tadi sudah bilang orang rumah belum kalau pulang sekolah masih mau nemuin ibu ?

Konseli : sudah kok bu saya sudah bilang.

Kons : X ya sudah Alhamdulillah kalau begitu. X sudah makan belum ibu ada makanan ini, sambil dimakan ya.

Konseli : iya bu. Bu tadi saya diajakin main tenis meja lagi bu, katanya mau ada lomba bu, jadi mereka semangat ngajakin buat latihan bu

Kons : oh iya nak, bagus donk. X suka banget ya sama tenis meja, kira-kira mau iut lombanya engga nak ?

Konseli : belum tau bu, soalnya dipilih sama bapak olahraga

Kons : kira-kira kalau X diajak lomba mau ikut engga nak ?

Konseli : mau buk, itupun kalau dipilih, kan rame-rame sama temen-temen bu

Kons : nah X rajin latihan ya tenis meja nya, minta ajarin ayah nya di rumah biar di pilih guru olahraga buat lomba, masih berapa lama lagi lombanya?

Konseli : minggu depan bu, di kecamatan bu, ia bu nanti saya mau latihan sama ayah saya bu kalo pulang sekolah.

Kons : bagus nak, harus semangat ya biar nanti bisa ikut lomba, terus juara. Oh iya kemarin siang kita ngobrol sampe mana ?

Konseli : iya bu semoga bisa bu, kemarin itu sampai saya belum berani
buat maju kedepan kelas bu

Kons : berarti x masih belum percaya diri kan buat maju ke depan kelas,
masih merasa takut salah, malu dan takut di ketawain
temen ya, rasa percaya diri itu sangat di perlukan nak karena
demgan rasa percaya diri kita akan dapat
menunjukkan potensi yang kita miliki.

Konseli : iya bu saya masih belum berani, saya gemetaran bu jika pak
guru menyuruh saya untuk menjawab pertanyaan
walpun hanya dari tempat duduk bu, ini yang membuat
saya takut untuk maju ke depan kelas

Kons : selanjutnya apa yang X lakukan ketika X merasa gugup dan
gemetaran ?

Konseli : saya diam saja bu, dari pada saya malu di depan teman-teman
saya bu karena salah

Kons : apakah X tahu kalau X tidak bisa menjawab atau jawaban X salah
sebelum X mencoba ?

Konseli : tidak tau bu

Kons : nah apakah dengan cara seperti itu X merasa nyaman dan senang
di kelas ?

Konseli : tidak bu, saya merasa tidak nyaman bu

Kons : mungkin X selalu berfikir jika sesuatu hal itu dilakukan dengan sempurna tanpa ada kesalahan sedikitpun, apakah seperti itu nak ?

Konseli : iya bu, saya berfikir apapun yang akan saya lakukan harus benar tanpa ada kesalahan, mungkin karena ini ya bu saya selalu takut salah, gugup jika diberi bapak guru soal untuk menjawab.

Kons : nah bagus sekali nak berarti X sudah memahami permasalahan x yang membuat X takut maju kan?

Konseli : iya bu, saya sebenarnya ingin bu maju kedepan, jawab pertanyaan apa lagi kalau mereka jawab nya benar bu mereka bisa dapet tepuk tangan dari pak guru, dari teman-teman kelas bu

Kons : bagus sekali nak, ibu senang kalau X ada keinginan seperti itu, lalu menurut X bagaimana yang harus X lakukan biar gak gugup dan gemetaran ?

Konseli : kalo menurut saya bu, saya berusaha biar jawaban saya engga salah dulu bu, mungkin dengan belajar lebih giat ya bu, lalu saya akan mencoba buat menjawab jika pak guru memberikan pertanyaan bu dan mencoba untuk berani maju kedepan kelas, dengan cara saya

tersenyum bu untuk menutupi jika saya sedang

malu dan gemetaran seperti yang dilakukan temen saya.

Kons : berarti X sudah tahu kan apa yang nantinya akan X lakukan,

pertama X akan belajar dengan giat supaya tidak salah

dalam menjawab pertanyaan, lalu yang ke dua X akan

mencoba menjawab pertanyaan di tempat duduk dan

bertanya apabila ada yang belum X mengerti, lalu

yang ke tiga X akan mencoba maju kedepan dengan

senyuman agar dapat menutupi rasa malu dan

gemetaran di depan teman-teman. Kapan X akan menerapkan

rencana tersebut ?

Konseli : mulai besok bu

Kons : ok berarti mulai besok X sudah melakukan rencana X ya, biar

percaya diri waktu pembelajaran di dalam kelas, kan X

sudah berani tidak malu keluar kelas, ibu yakin X

bisa.

Konseli : iya bu, terimakasih ya bu

Kons : ia nak sama-sama, nah sekarang ibu Tanya bagaimana perasaan X

setelah beberapa minggu ini kita mengobrol seperti

ini?

Konseli : saya senang sekali bu, saya punya banyak teman sekarang, saya merasa lega bu, dan saya berharap bisa percaya diri juga waktu belajar dikelas bu.

Kons : iya nak ibu yakin sekali kamu bisa melakukannya. Apakah masih ada yang ingin X sampaikan ?

Konseli : tidak bu, saya rasa sudah cukup buk

Kons : ya sudah, karena sudah siang juga kita akhiri ya nak, X pulang dengan siapa, ibu baru sadar dari tadi X gak dijemput.

Konseli : saya kan sudah bawa sepeda sendiri buk kalau berangkat sekolah (tersenyum) bareng teman-teman juga bu, di jemput di rumah

Kons : wah hati-hati kalau di jalan nak, kalau pulang sekolah langsung pulang ke rumah ya nak, ya sudah sekarang ambil sepedanya hati-hati ya nak.

Konseli : iya bu, terimakasih ya bu, assalamualaikum bu

Kons :walaikumsalam nak.

Sesi Konseling 6.

Kons : assalamualaikum

Konseli : walaikumsalam bu

Kons : bagaimana kabar nya nak, sudah lumayan lama ya kita engga
mengobrol sudah 1 mingguan ya.

Konseli : iya bu sudah lumayan lama ya bu, kabarnya baik bu

Kons : ibuk minta waktunya sebentar bisa engga?

Konseli : bisa kok bu , ada apa bu?

Konss : engga papa nak, ibu Cuma mau mengobrol sedikit saja.

X : boleh bu, mau mengobrol dimana bu?

Kons : diruang kepala sekolah aja nak, ibu juga tad sudah minta izin,
kebetulan beliau sedang ada rapat diluar sekolah,
gimana?

Konseli : iya bu, engga papa bu

Kons : nah X silahkan duduk nak, tadi sudah makan belum?

Konseli : sudah bu, bawa bekal tadi bu

Kons : wah X rajin ya bawa bekal ke sekolah, nah maksud ibu mengajak
X kesini itu ibu hanya mw menanyakan apakah X
sudah menjalankan rencana X untuk mencoba percaya

diri di dalam kelas ?

Konseli : sudah bu, sudah saya lakukan bu, awalnya berani engga berani
bu, tapi saya coba bu, kebetulan bapak guru
memberikan soal bu waktu mau pulang sekolah
siapa yang cepat menjawab boleh pulang duluan bu

Kons : ia tarus X bagaimana ?

Konseli : karena pertanyaannya engga begitu susah bu saya bisa jawab,
langsung mengangkat jari bu terus boleh pulang, saya
juga dapet tapuk tangan bu dari teman-teman sama
pak guru, dari situ bu saya mulai semangat untuk
mencoba bu

Kons : berarti X sudah tidak gemetaran lagi ya?

Konseli : masih bu, Cuma setelah dapat tepuk tangan rasanya senang
sekali bu, gemetaran nya itu waktu mau menjawab dan
angkat tangan bu, terus ya bu saya juga mulai mencoba
bertanya dengan pak guru kalau ada soal yang
belum saya mengerti bu, pertamanya bu
saya mengangkat jari semua teman-teman pada
ngeliatin saya bu, tapi saya tetep Tanya bu walaupun sambil
nunduk bu.

Kons : wah ibu senang sekali mendengarnya nak, terus sudah pernah
mencoba maju kedepan lagi ?

Konseli : sudah bu, waktu maju kedepan kelas bapak guru menyuruh saya
untuk memimpin doa bu.

Kons : terus X bisa kan ?

Konseli : bisa donk bu, ya walaupun dengan meunduk juga bu, masih
sedikit malu bu

Kons : engga papa nak setidaknya X sudah mw berusaha dan mencoba,

itu sudah hebat sekali lo nak yang X lakukan, setelah itu X
melakukan apa lagi ?

Konseli : sudah sih bu itu saja, walaupun masih malu dan gemetaran saya
mau coba terus bu biar lebih percaya diri.

Kons : bagus sekali nak, ibu harap kamu pertahankan ya yang seperti ini

Konseli : iya bu, oh iya bu saya juga dipilih guru olahraga untuk
mewakili sekolah lomba tenis meja bu, ada 3 orang bu
yang di

pilih pak guru

Kons : wah selamat ya nak, Alhamdulillah jangan lupa bersyukur,
jangan lupa berlatih biar waktu lomba bisa juara.

Konseli : iya bu, setiap pulang sekolah saya latihan sama ayah saya bu,
temen-temen jga kerumah saya bu

Kons : pokoknya tetap semangat ya nak, nah sekarang bagaimana
peraasaan X ?

Konseli : seneng banget pokoknya bu

Kons : alhamdulillah kalau begitu, baiklah karena sudah bell masuk, kita
akhiri ya nak, ingat jngn ragu-ragu, jangan taku salah,
ok.

Konseli : iya bu siap. Kalau begitu saya masuk kelas dulu ya bu,

Assalamualaikum

Kons : walikumsalam.wr.wb

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Memahami Diri
- B. Bidang Bimbingan : Konseling Pribadi
- C. Jenis Layanan : Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan :
1. Konseli dapat memahami dirinya sendiri.
 2. Konseli dapat mengembangkan rasa percaya dirinya.
 3. Konseli dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya
- F. Tugas Perkembangan : Memantapkan rasa percaya diri didalam kelas
- G. Rumusan Kompetensi : Konseli dapat memahami kepercayaan diri sendiri saat didalam ruang kelas
- H. Metode : Dialog
- I. Sasaran Layanan : Konseli X kelas VI
- J. Uraian Kegiatan :

TAHAP	KEGIATAN	ESTIMASI WAKTU
Pembukaan	a. Guru pembimbing mengucapkan salam b. Guru pembimbing melakukan pendekatan terhadap konseli X	5 menit

	c. Guru pembimbing menyampaikan tujuan layanan.	
Inti	<p>Guru pembimbing memulai menggali pertanyaan kepada konseli mengenai percaya diri siswa X</p> <p>Guru pembimbing melakukan tanya jawab kepada konseli tentang masalah percaya diri yang dialami.</p> <p>Guru pembimbing menjelaskan tentang pengertian Percaya diri dan cara mengenal percaya diri konseli.</p>	30 menit
Penutup	<p>Guru pembimbing menyimpulkan sambil mengajak konseli X untuk mengulang bagaimana pentingnya rasa percaya diri didalam ruang kelas.</p> <p>Guru pembimbing merefleksi dan memberikan penguatan kepada konseli</p> <p>e. Guru pembimbing mengucapkan salam penutup</p>	5 menit

- L. Tempat Layanan : Halaman sekolah
- M. Waktu/Semester : 2 x 40 Menit/Semester Ganjil
- N. Hari/Tanggal/Jam :
- O. Pelaksana : Praktikan
- P. Pihak yang Berperan Serta :
- Q. Rencana Penilaian : Laiseg
- R. Rencana Tindak Lanjut : Konseling Pribadi.



SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Meningkatkan rasa percaya diri didalam kelas
- B. Bidang Bimbingan : Konseling Pribadi
- C. Jenis Layanan : Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan :
1. meningkatkan percaya diri konseli dalam kelas
 2. Konseli mampu mengorientasikan dirinya.
 3. Konseli mampu memahami suasana atau bisa percaya diri dalam lingkungan kelas
 4. Konseli mampu berkomunikasi dengan efektif
- F. Tugas Perkembangan : Memantapkan rasa percaya diri didalam kelas
- G. Rumusan Kompetensi : Konseli dapat memahami kepercayaan diri sendiri saat didalam ruang kelas
- H. Metode : Dialog
- I. Sasaran Layanan : Konseli X kelas VI
- J. Uraian Kegiatan :

TAHAP	KEGIATAN	ESTIMASI WAKTU
Pembukaan	a. Guru pembimbing mengucapkan salam b. Guru pembimbing melakukan pendekatan terhadap siswa X c. Guru pembimbing menyampaikan tujuan layanan.	5 menit

Inti	<p>Guru pembimbing memulai menggali pertanyaan kepada siswa mengenai percaya diri siswa X</p> <p>Guru pembimbing melakukan tanya jawab kepada siswa tentang masalah percaya diri yang dialami.</p> <p>Guru pembimbing menjelaskan tentang pengertian Percaya diri dan cara mengenal percaya diri siswa</p>	30 menit
Penutup	<p>Guru pembimbing menyimpulkan sambil mengajak siswa X untuk mengulang bagaimana pentingnya rasa percaya diri didalam ruang kelas.</p> <p>Guru pembimbing merefleksi dan memberikan penguatan kepada siswa</p> <p>e. Guru pembimbing mengucapkan salam penutup</p>	5 menit

- L. Tempat Layanan : Halaman sekolah
- M. Waktu/Semester : 2 x 40 Menit/Semester Ganjil
- N. Hari/Tanggal/Jam :

- O. Pelaksana : Praktikan
- P. Pihak yang Berperan Serta :
- Q. Rencana Penilaian : Laiseg
- R. Rencana Tindak Lanjut : Konseling Pribadi.

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri.
- B. Bidang Bimbingan : Konseling Pribadi
- C. Jenis Layanan : Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan : a. Konseli mampu membangun rasa kepercayaan dirinya sendiri
(nilai rasa ingin (tahu)
b. Konseli mampu meningkatkan rasa percaya diri yang sudah dimiliki (nilai disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, rasa ingin tahu, tanggung-jawab)
- F. Tugas Perkembangan : Memantapkan rasa percaya diri didalam diri sendiri.
- G. Rumusan Kompetensi : Konseli dapat memahami kepercayaan diri sendiri.
- H. Metode : Dialog
- I. Sasaran Layanan : Siswa X kelas VI
- J. Materi Layanan :
1. pengertian percaya diri

2. pengertian kemampuan diri
3. meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri

K. Uraian Kegiatan :

TAHAP	KEGIATAN	ESTIMASI WAKTU
Pembukaan	a. Guru pembimbing mengucapkan salam b. Guru pembimbing melakukan pendekatan terhadap Konseli X c. Guru pembimbing menyampaikan tujuan layanan.	5 menit
Inti	<p>Guru pembimbing memulai menggali pertanyaan kepada konseli mengenai percaya diri konseli X</p> <p>Guru pembimbing melakukan tanya jawab kepada konseli tentang masalah percaya diri yang dialami.</p> <p>Guru pembimbing menjelaskan tentang pengertian Percaya diri dan cara mengenal percaya diri konseli</p>	30 menit
Penutup	Guru pembimbing menyimpulkan sambil mengajak konseli X untuk mengulang	5 menit

	<p>bagaimana pengertian percaya diri dan percaya diri itu yang seperti apa dan cara meningkatkan percaya diri.</p> <p>Guru pembimbing merefleksi dan memberikan penguatan kepada siswa</p> <p>e. Guru pembimbing mengucapkan salam penutup</p>	
--	--	--

- L. Tempat Layanan : Halaman sekolah
- M. Waktu/Semester : 2 x 40 Menit/Semester Ganjil
- N. Hari/Tanggal/Jam :
- O. Pelaksana : Praktikan
- P. Pihak yang Berperan Serta :
- Q. Rencana Penilaian : Laiseg
- R. Rencana Tindak Lanjut : Konseling Pribadi.





LAMPIRAN FOTO







